Арье БРОДКИН

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ И ОДУХОТВОРЕНИЕ МЫШЛЕНИЯ

ВЗГЛЯД К ДОРОГЕ ПРАВЕДНОСТИ

Иерусалим
2014

Книга религиозного деятеля и одновременно исследователя – психики, сознания и духовных процессов – Арье Бродкина посвящена совершенствованию мышления, а также, в определённой мере, «надмыслительным» процессам и связям между духовным, мыслительным, эмоциональным и «материальным».

Приводимые в книге упражнения и методы, при серьёзном и искреннем к ним отношении, дают немало удивительных возможностей по совершенствованию своего как внутреннего, так и внешнего мира.

Поскольку в книге приводятся имена Бога и отрывки из священных текстов, с ней нужно обращаться подобающим образом. В случае прихода в негодность она требует захоронения в генизе.

Приведённые в книге методики и упражнения не следует делать в неподходящих для возвышенных занятий местах, в частности, в местах с неприятным запахом и т.д.

Книга не является источником религиозного закона (галахи)

Связаться с автором можно по электронной почте: abrodkin@yandex.ru

Тел. (+972) 525924782

Книги автора расположены на сайте h∑p// abrodkin.com /

ISBN 978-965-7392-61-4

Отзывы к книгам автора «Методы молитвы с каваной» и «О простых методах, которые помогут Вам сделать вашу жизнь прекрасной и полной»:

Что такое «*тшува*»? Мне кажется, что у каждого человека будет свой ответ.

«*Тшува*» – это возвращение. Куда мы все хотим вернуться? Домой, конечно. У каждого из нас есть свой собственный дом. Найти его не просто, но Арье Бродкин поможет нам сделать первые шаги.

Впервые я познакомился с Арье (заочно) через его книгу «Введение в духовную практику еврейской медитации» – «Ученик привратника» и «Серебристое крыло мелькнувшей птицы».

Эта книга стала моим верным попутчиком в моих странствиях по миру. Она помогала мне в реальных ситуациях. Например, работа со страхом – когда я должен был окунуться в океане на побережье Флориды, зная, что в воде есть акулы…

Потом мне повезло – я нашел автора, познакомился, и мы с ним подружились. Поэтому из первых рук ко мне попали его разработки «Молитвы» и «Улучшение жизни».

У каждого из нас есть свой собственный дом. Но он находится в общем городе, которому имя – Небесный Иерусалим. И ведет к этому городу общая дорога.

Наш праотец Яаков видел ее: *«…Вот лестница, стоящая на земле, а главой достигает небес…»*. Наш праотец Яаков не решился взойти на нее.

С тех пор прошли тысячелетия. Никто ею не пользовался.

Ступени покрывались межзвездной пылью, перила расшатывались без ремонта…

И вот явился «Ученик Привратника» и, недолго думая, без фанфар и разрезания красной ленточки, взял метлу и подмел несколько первых ступеней.

Оказалось, что лестница – хорошая. И – что она ведет домой!!

Ну что, сделаем первый шаг?

С глубочайшим уважением – **Шмуэль Вольфман А-Леви**
ученик рава Ицхака Зильбера, мир душе праведника,
переписчик священных текстов, писатель и культуролог
Иерусалим,
6 День месяца Ийяр 5770 года от Сотворения Мира.

Всемирный потоп во времена Ноаха описан в Торе следующим образом: (Бр.7:11) *«И раскрылись все подземные источники воды, и отворились окна небесные».* Книга «*Зоhар*» интерпретирует эту фразу так. Вода – это символ мудрости. «*Подземные (нижние) источники воды*» – это знания светской науки, «*Небесные (верхние) окна*» – это духовно-мистическая мудрость. Предсказано в «*Зоhаре*», что наступит время, когда оба вида мудрости «**встретятся**» и **мир**
«затопит» великое знание. Перед Вами, уважаемый читатель, книга, которая родилась от «встречи» двух источников знаний – научного и мистического. Эта «встреча» состоялась благодаря уникальному человеку – р.Арье Бродкину, который является знатоком как традиционных путей, так и современного знания. Подобные книги требуют вдумчивого читателя. Чтение является только началом. Очень важна практическая работа. При этом с каждым возвращением к описанным в книге практикам, Вы ощутите все более глубокий эффект от их выполнения.Тема молитвы – парадоксальна для восприятия современного человека. Людям кажется, что молитва – это архаичная форма, которая была уместна в древности, когда люди не умели влиять на окружающий мир и пытались обращать просьбы к Высшим Силам. На самом деле молитва раскрывает самого человека. Это работа над собой, открывающая нам наш внутренний мир.

Если молитва – абстрактна и обращаемся мы к невидимой силе, то наше тело – это самое близкое и осязаемое для каждого человека. Нам кажется, что мы хорошо знакомы со своим телом. Но это не так, в теле – сокрыты глубинные механизмы, которые мы только недавно стали узнавать. Работа с этими механизмами – приносит уникальный эффект...

Автор предлагает нам пути работы над собой...

рав Меир БРУК
руководитель программ развития русскоязычной общины
в *Jewish Center of Brighton Beach*, Нью-Йорк

автор книг: «Еврейская мудрость – современному читателю»

«Психология кризиса и еврейская мистика»
(сайт www.meirbruk.com)

От автора к читателям

Работа «…Поворот к дороге праведности» является своего рода продолжением моих предыдущих книг. В ней описаны упражнения и предлагаются методы, которые, как я надеюсь, будут полезны и интересны читателю. В помощь тому, кто не был знаком с рядом концепций и упражнений, изложенных в моих предыдущих работах, я привожу – в первой части – некоторые их отрывки. Полагаю, что это может понадобиться кому-либо. Те же из читателей, кто с этими отрывками знаком, могут смело пропускать их, и переходить к «новому» тексту.

В целом, в книге приводятся как методы, которые (по технике исполнения, а не по результату) – относятся и к относительно простым, так и те, которые являются их продолжением и развитием, и – условно – могут быть отнесены к категории «чуть более усложнённых». Как и раньше, обращаю внимание читателя на то, что совсем не обязательно проделать все упражнения, приведённые в книге, чтобы получить ощутимый результат. Вполне достаточно может оказаться даже одного, или двух, которые Вам понравятся, и Вы захотите делать. Также напоминаю, что не следует заниматься «до изнеможения», и что мы должны бережно относиться к своему здоровью – психологическому и физическому.

С уважением и наилучшими пожеланиями, автор.

Секрет успеха в большинстве дел – в постоянстве, регулярности и искренности. Это же относится и к методам, предлагаемым в этой книге.

И так сказали мудрецы (Берешит Раба, 14:9): «Обязан человек восхвалять Бога за каждое дыхание, которое он вдыхает»...

I Вводная часть

Из «Ученик привратника», глава 12. Некоторые методы, основанные на работе с мыслью

А. Группа методов, основанных на обычных представлениях и мышлении.

Приучите себя обдумывать вопросы, связанные с Торой и поисками истины, в больших или малых её проявлениях.

Группа методов, связанных с представлениями (воображением).

Представляйте себе события, связанные с духовными источниками и духовной практикой. Например, вспоминайте события, связанные с исходом из Египта или стоянием у горы Синай во время откровения. Изучите источники и представляйте всё это в деталях.

Группа методов, связанных с концентрацией на правильных утверждениях и идеях.

Обдумывайте или сосредотачивайтесь на какой-либо идее из Торы или идее, которая представляется Вам истинной. Делайте это регулярно. Полюбите этот процесс. Например, очень хорошо концентрироваться на мысли: «я создан Богом». Или на том, что «каждый человек должен сказать себе: «мир создан для меня»» и т. п. Особенно хорошо подходят для этого моменты, когда Вы естественным образом находитесь в «предмедитационном» состоянии – например, в утреннее время или сразу после пробуждения.

В качестве другого примера упражнения приведем упражнение для супругов. Оно заключается в том, чтобы думать о

любви и взаимном предназначении первых людей – людей, созданных Б-гом, Адама и Хавы. Думайте об их отношениях друг с другом, о присутствии Бога и о том, что Он хочет от этих отношений. Думайте в связи с этим о своих отношениях с супругом (супругой), в том числе и в моменты близости.

Б. Группа методов, связанная с отстранением от мыслительного процесса.

Представляется удивительным тот факт, что современное общество и образование практически полностью игнорируют то, что наш внутренний мир, данный нам Богом для известных Ему целей – являясь частью нас – также должен быть, насколько это возможно, контролируем, управляем и улучшаем нами. Подобно тому, как человек учится в детстве управлять своим телом, изначально не умея делать это, учит-
ся ходить, двигать руками и пальцами, координировать свои действия и т.д. – подобно этому мы должны учиться управлять своими мыслями, координировать чувства, осуществлять их связь между собой и телом, находить и осознавать своё я. Несомненно, что без этого наше восприятие реальности ущербно и неполно, подобно тому, как ограничен и сужен мир человека, не умеющего ходить.

Данные методы призваны частично восполнить этот недостаток, и посвящены они, в основном, работе с мыслительным процессом. Первое, что надо усвоить, это то, что мысль – явление непростое, она имеет свою структуру. В самом деле, что такое мысль? Одна и та же мысль может быть выражена совершенно по-разному: зрительным образом или слуховым образом (например, звуком, словом); она может быть высказана или не высказана вслух. Точно также внутри нас мысль может проговариваться или не проговариваться (внутренняя речь). Мысль может быть выражена образами, символами, иероглифами разного рода. Я хочу ещё раз здесь
обратить внимание читателя на то, что одно и то же содержание мысли может быть «вложено» в разные способы её выражения. Говоря другими словами, есть смысловое содер-
жание мысли, которое, собственно, и представляет её суть; и есть способ её выражения, который может быть разным. И

в случае, если нас интересует именно сам смысл, содержа-

ние мысли, то нет необходимости обращать свое внимание на способ её выражения. Можно приучить себя к мышлению такого рода – чисто смысловому, не обращая внимания на мыслеобразы любого рода, и тогда наше мышление функционирует в более быстром и эффективном режиме. Кроме того, реальными становятся такие не совсем обычные вещи, как интуиция, предчувствие, телепатия и некое «проникновение в глубь вещей». Отмечу, что если посмотреть на вышеизложенное под несколько другим углом, то все, в том числе и наша реальность, являются лишь образами, скрывающими некий смысл. Таким образом, субъект, осуществляющий опи- санное выше мышление на уровне смысла, сам приобретает качества независимости от формы и образов, выражающих и скрывающих этот смысл, – то есть он освобождается от огра- ничений мысленной и ряда других видов форм, и становится более свободным. Не удивительно поэтому, что результата- ми данного типа упражнений могут являться независимость от мысли, управление интуицией, способность к прозрени- ям, предвидение и телепатия. А также способность к медитативным состояниям и «я» – самоосознанию на других, новых уровнях. С другой стороны, эти упражнения следует выполнять крайне осторожно, поскольку в противном случае может быть нанесен серьезный ущерб психике.

Прежде чем приступить к методам духовной практики, связанной с наблюдениями за мыслями нужно отчетливо понять, что любой духовный или материальный объект и мысль об этом объекте есть две совершенно разные вещи, два разных объекта. И наблюдение будет осуществляться именно за мыслями, а не за чем либо иным. Самое трудное в наблюдении за мыслями – понять, за чем ты наблюдаешь и постараться не отвлекаться.

Примечания.

1. Между объектом и мыслью о нем существует некая связь, так как они имеют общий корень.

2. В каббалистической терминологии смысл, значение мысли есть свет – ор, а способ её выражения, образ – сосуд, кли.

Упражнения

Все, приведенные ниже упражнения, должны выполняться не в отрицательном эмоциональном состоянии.

При появлении даже легкого чувства психического напряжения упражнение нужно прекратить и переключиться на какой-либо другой вид деятельности, желательно не связанный с мышлением и напряжением внимания.

Крайне рекомендуется при этом переключаться на что-либо абсолютно другое, приятное для Вас: например, физическую активность или послушать любимую музыку.

Упражнение 1.

Наблюдение за мыслями, выраженными картинами (картинами мыслеобразов).

Начните наблюдать за картинами мыслей, которые появляются перед Вашим мысленным взором. Для начала, для настройки можете специально вызвать какой-либо мыслеобраз. Вы как наблюдатель должны наблюдать это со стороны, как бы находясь в кинотеатре. Позвольте мыслям приходить и уходить. Постарайтесь удерживать позицию наблюдателя, не входя во внутрь картины или действия и не становясь их участником.

Упражнение 2.

То же, что и упражнение 1, но позвольте себе входить в картину или действие и становиться их участником. Затем, когда захотите, выходите опять из действия, становитесь наблюдателем. Так можно делать несколько раз (но не перенапрягаясь, в удовольствие).

Упражнение 3.

Также, как и в упражнении 2, но находясь «внутри» и участвуя в действии постарайтесь помнить, что Вы «вошли» сюда «извне» – из позиции наблюдателя. Помните о наблюдателе.

Упражнение 4.

То же, что и в упражнении 3, но попробуйте быть одновременно и в действии и наблюдателем.

Упражнение 5.

Это упражнение по наблюдению за мыслями, выраженными словами (вербальным мышлением). Позвольте мыслям

приходить и уходить. Наблюдайте за ними, не вмешиваясь в их течение. Это подобно тому, как наблюдатель, прячущийся в кустах, наблюдает проходящих мимо него людей, животных и т.д.

Упражнение 6. То же, что и упражнения 1 и 5, но обращайте внимание на промежутки (пустоты) между мыслями.

Упражнение 7.

По исполнению это полный аналог упражнений 1 и 5, но в качестве объекта наблюдения берутся мысли, выраженные иероглифами и символами.

Упражнение 8.

Аналог упражнению 6 на объектах наблюдения упражнения 7, то есть наблюдение за промежутками в символическом и иероглифическом мышлении.

Упражнение 9.

Разделение мыслей и физической реальности. Попеременно наблюдая за мыслями и физической реальностью, отдавать себе совершенный отчет за какой реальностью, мысленной или физической, Вы наблюдаете в данный момент. Можно проговаривать это вслух.

Замечание. При выполнении упражнений 1-9 важно до начала упражнений выбрать тип наблюдаемых объектов – мыслей.

Упражнение 10.

Аналогично упражнению 9, но различие между эмоциями и мыслями.

Упражнение 11.

Подобно упражнению 10, но различие между эмоциями и физической реальностью.

Упражнение 12.

Удерживайте в себе противоположные мысли (например, противоположные мнения) о чем-либо. Сначала по очереди, потом одновременно. Пары противоположностей связаны с понятиями ХЕСЕД и ГВУРА (с правой и левой линией сфирот), нечто, что не является противоположностью – связано с понятием ЭМЭТ (истина), средней линией и сфирой ТИФЕРЕТ. Кстати, в этом упражнений, как минимум, Вы всегда являетесь третьим.

Наблюдение за смысловым содержанием (смыслом) объектов мысли и переход к смысловому мышлению (мышлению без всякого образа).

Выполнение: самый простой (начальный) вариант – когда приходит мысль, задать себе вопрос – о чём это, о чём эта мысль? Следующий вариант упражнения, который можно выполнять, когда освоен предыдущий, – это удерживать свое внимание и наблюдать только за смысловым содержанием мыслей (т.е. за внутренним смыслом, содержанием любого образа – зрительного, слухового, вербального и т.д.).

Упражнение 14.

Я – осознание в сфере мыслей. Наблюдая за мыслями, обратить внимание на то, что они – это объекты, а Вы – тот, кто наблюдает за ними – субъект. Живой. Я есть.

Упражнение 15. Обратиться к «я».

Упражнение 16.

Быть с «я» как с другим (другом, возлюбленным, соратником).

Упражнения 17.

Обратиться к «я» с просьбой о энергии или поддержке.

Упражнение 18.

В любой из моментов любого упражнения прекратить наблюдать за чем-либо и полностью прекратить осуществлять какой-либо контроль. Полное психическое, волевое и т.д. расслабление.

Упражнение 19.

Пространство и время (вне и внутри нас) также могут рассматриваться как мысль и объект для описанных типов упражнений. А также все, что это пространство в себе содержит (включая звуки).

Упражнение 20.

Повторить упражнение 2, но в качестве материала для вхождения «во внутрь» взять текст из Торы или что-либо подобное. Вы можете быть, ощущать себя каким-либо персонажем из Танаха или несколькими персонажами одновременно, или попеременно; а также можете быть свидетелем описываемых в Танахе событий.

??????????? 21.

Данное упражнение является повторением упражнения 21 по методике упражнения 3.

Упражнение 22.

Данное упражнение является повторением упражнения 22 по методике упражнения 4.

Упражнение 23.

Это упражнение описывает метод приближения к Всевышнему и молитвы с использованием предыдущих техник и Танаха. Те места Танаха, где описывается раскрытие Всевышнего, например, в разговорах с праведниками, такими как Авраам, Ицхак, Яков и другими – являются моментами раскрытия не только в тексте, но и в нашей психике, в пространстве нашего воображения. Проделав упражнения, описываемые техникой упражнений 2, 3, 4 или 21, 22, 23 мы можем, став как бы участниками событий Танаха, почувствовать близость Всевышнего и обратиться к Нему с молитвой. Можно делать это, оставаясь в пространстве – мире танахических событий или «выйти» в восприятие нашей реальности. Делайте, как Вам удобнее. Важно только, чтобы ощущение контакта с Богом сохранялось. В этом упражнении Вы обращаетесь к Нему уже от своего «я», от своей личности, хотя возможно делать это через личность праведника, например Авраама или Яакова.

Примечания

1. Подобным образом можно «общаться» и с праведниками.

2. Каждое раскрытие Всевышнего имеет свои особенности и связано с различными аспектами Его действий, с различными Его Именами. Поэтому разным эпизодам, описываемым в Танахе, будет соответствовать и разный характер Вашей молитвы и просьбы. Например, если Вы ищете доброты Всевышнего, используйте эпизод, где Он раскрывается как добрый; если ищете Его силы – возьмите эпизод, где Он раскрывается как добрый и могучий, и т. д. Если использовать другой язык, то это связано с различными сфирот. Кстати, праотцы Авраам, Ицхак и Яаков, а также Моше, Аарон, Йосеф и Давид являются как бы «представителями» сфирот ЗЕИР АНПИН (малого лика, тиферет) и МАЛХУТ.

Позитивное исправление мышления.

Наблюдая за мыслями, понимать, думать, что каждая мысль происходит из Бога и любит Его и обращена к Нему необсуждаемым здесь неведомым нам пока образом. И она, мысль, содержит внутри себя Имя Бога, также как и весь мир, все знаки, образы, звуки, пространство, время …И всё обращено к Нему.

Из «Ученик привратника», глава 13
Об осознании себя

Первый нормальный, настоящий диалог в Торе между Богом и человеком начинается с вопроса Бога, обращенного к Адаму: «Айека?» « где ты? Этот вопрос, по сути дела, разбивается и содержит в себе, как минимум, два вопроса – «где твое Я?» – и «что ты [есть]», или «кто ты?» – то есть, «что есть твое я?» – и где это «Я» находится? Где наше истинное «Я»?

Ясно, что задаваемый Богом, Творцом, вопрос требует реф- лексии, обращения его к самому себе, и только потом – отве- та. Если ответ, вообще, понадобится. Характерно, что Бог-то знает ответ на вопрос и вряд ли нуждается в ответе. То есть, этот вопрос, в первую очередь, задается ради рефлексии – ради поиска своего «Я» и отдавания себе отчета, где оно.

«Куда «Я» скрылся? Среди каких «деревьев» я нахожусь? Почему? Ради чего? Я прячусь от Бога. Я прячусь от Бога?!? Кто Я?

От того, кто меня любит и сотворил? Как мне выйти отсюда, из этого леса?»

Так или что-то вроде этого должно происходить в душе человека. Кстати, чтобы выйти, возможно, нужно будет вспомнить, понять – как и почему ты туда зашел, каким путем.

Итак, мы видим, что поиск своего «я», самоосознание, стоит, можно сказать, на первом месте в Торе. Первая проблема, первая, действительно проблемная ситуация, связанная с осуществлением человеком своей свободы выбора, реализацией своей сущностной человеческой природы, и первый вопрос, первая задача, которую Бог, Тора ставит перед чело-

??????????? ??????

дающимся от Бога, – «Где ты?», и «Кто ты?». Иначе говоря, мы должны искать себя – свое «Я», затерявшееся внутри физического и психологического мира.

Как? – С одной стороны, Тора сама отвечает на этот вопрос, разворачивая последовательно свое повествование, которое и является ответом. Развитие человечества, описанное в Торе: нахождение и обретение Бога, своей земли и счастья, как результат – служат гарантией его успешного разрешения. Путь – следование Торе и исполнение заповедей. С другой стороны, сам вопрос «Где ты?» и ряд заповедей, связанных, в частности, с повелением «знай», прямо или косвенно говорят о необходимости непосредственного самопознания. Ибо кто должен познавать, и кто должен исполнять заповеди? И, поистине, данный вопрос относится к категории вопроса всех вопросов. А ответ... Но моя задача намного скромнее. Я, в основном, хочу представить вниманию читателей несколько методов, которые посвящены исследованию в данном направлении.

II

Важнейшим вопросом в изучении человеческого, да и не только человеческого «я» является вопрос о предмете исследования. Что мы изучаем? Что понимается под «я»? К сожалению, довольно часто, особенно в популярных изданиях этот вопрос игнорируется, а многоуровневый «объект» исследования подменяется лишь его психологическими или психофизиологическими аспектами. Кроме того, на изучение данной проблемы нередко накладываются и вопросы идеологии, что, как правило, не способствует настоящему поиску истины. Итак, что же такое «я», и как его «изучать»? Принципиальным отличием изучения «я» является то, что в том, что считают «я», есть не только объекты, но и субъект. Причем именно наличие субъекта, субъективности как таковой отличает исследование природы «я» от всего остального. Поясню свою мысль следующим образом. Допустим, некто хочет изучить себя. С этой целью он начинает наблюдать за собой. Довольно скоро обнаружится, что есть явления, процессы, за

которыми можно наблюдать подобно тому, как осуществляется наблюдение за внешними объектами. Это – тело, чувства, эмоции, мысли, самоощущения энергичности, ощущение восприятия себя самого (свой «образ я») и т. д. Вместе с тем, есть тот, кто осуществляет наблюдение – воспринимающий субъект – тот, кто находится внутри всех восприятий. Он не является объектом в привычном смысле этого слова, и изучать его обычными методами не представляется возможным. В то же время именно он, этот субъект и является нашим настоящим, истинным «я». Так как можно лишиться любого объекта, физического или психологического: например, потерять (не дай Бог) часть тела, или перестать ощущать какую-либо эмоцию, воспринимать мысль и т. д. Но тот, кто это воспринимает, при этом остается. Поэтому это и есть наше «истинное я». Как можно ощутить субъективность? Как можно ощутить СЕБЯ? – Ведь мы привыкли воспринимать и ощущать ОБЪЕКТЫ. Как перейти от ощущения объектов к
«ощущению» субъекта? – Возможно, перестав или, по крайней мере, уменьшив долю ощущений, вызываемых миром объектов. Это всегда, во все времена называлось отречением и достигалось с помощью специальных упражнений или милостью Всевышнего. Упражнения носили разнообразный характер, сами требовали той или иной степени отречения или непривязанности, но все они вели к изменению субъект-объектной системы мироощущения. Кстати, себя трудно увидеть, воспринять как объект, но собой можно стать – так как мы собою являемся.

Далее, и это ключ ко многим упражнениям, в том числе и к тем, которые приведены в этой книге. В связи с поднятой выше проблематикой отмечу еще несколько интересных вопросов. Первый – о взаимоотношении и связи субъекта и мира объектов, в том числе, это касается психики и физиологии. Второй – вопрос общения: к какому «я» обращаются люди, когда общаются друг с другом, животные; к какому «я» обращена музыка, книги и т. д.? К какому «я» обращена Тора? Ведь Тора дана человеку, и Всевышний знал, кому давал, к какой части человека обращена какая часть Торы. И в разных местах Торы человек обозначается по-разному:

Адам, Энош, Иш и т. д., – много интересных вопросов. Но мы их рассматривать не будем, а я хочу лишь предложить ниже ряд упражнений. Перед этим отмечу, что субъект сам по себе трансцендентен к миру объектов, и что понятие «субъективности», трансцендентности и духовности поэтому крайне близки, если не сказать более. И я полагаю, что словом «душа», в ее узком смысле, с давних времен обозначали именно субъективность в человеке.

Игнорирование же субъекта в себе и в других ведет к бездушности, манипулятивному, потребительскому отношению; ведет к эгоизму – индивидуальному и коллективному. В четверке творения: неживая природа, растения, животные и человек – это означает низведение последних трех к какой-либо из предыдущих стадий.

Упражнение 1.

Задавать себе вопрос «Кто я?». Можно делать это в медитации и в «обычной» жизни. Старайтесь не только повторять, но
и вдумываться в этот вопрос. В его смысл, в смысл его слов.

Упражнение 2.

То же самое, что и в упражнении 1, но другой вопрос – «Где я?».

Упражнение 3.

Упражнение по различению себя «среди деревьев». Что бы ни попало в сферу вашего внимания: внешние объекты, тело,
чувства, мысли, ощущения восприятия пространства, времени и т. д. – говорите себе (думайте) – «не это» или «не то». Это относится и к вашему восприятию самого себя. Данное упражнение является древним, описанным и в нееврейских источниках, например, в Веданте.

Упражнение 4.

Начните наблюдать за мыслями, как они приходят и уходят. Не входите внутрь мыслительного процесса. Наблюдайте со стороны. В какой-то момент отдайте себе отчет, что вы – тот, кто наблюдает. Как бы расслабьтесь внутри этого наблюдате-
ля, и просто будьте. Просто существуйте.

Упражнение 5.

Начните наблюдать за движениями своего тела. Это могут быть любые движения, главное, не задумывайтесь над ними,
пусть они будут происходить без вашего волевого регулиро-

вания. В какой-то момент отдайте себе отчет, что вы – это тот, кто наблюдает, воспринимает. Как бы расслабьтесь внутри этого наблюдателя, и просто будьте. Просто существуйте, не думая и не беспокоясь ни о чем.

Упражнение 6.

Аналогично предыдущему, но вместо наблюдения за телом, наблюдайте за природой или слушайте тишину.

Упражнение 7.

Хотя нам необходимо искать себя, найти себя – парадокс заключается в том, что мы всегда являемся собой и поэтому всегда находимся вместе с собой, со своим «Я», в обществе себя. А раз так, то, в принципе, достаточно лишь «расслабиться» определенным образом, описать который словами я не могу, – и почувствовать СЕБЯ, стать СОБОЙ. И это связано
с гармоничным отречением от всего.

Упражнение 8.

Понимая, что я всегда нахожусь с собой, относиться к своему присутствию (ощущаемому или нет) как к присутствию очень близкого друга или соратника.

Упражнение 9.

Посмотреть себе в глаза в зеркале, понимая, что из глаз, из зрачков, на вас смотрите вы сами.

Упражнение 10.

Понимать, что все изложенное выше, относится не только к вам лично, но и к другим. И относиться к ним соответственно, т. е. хорошо.

Упражнение 11.

Упражнение для супругов. Смотреть в глаза супруга (супруги) так же, как это описано в упражнении с зеркалом (см. упражнение 6).

Замечания: Все упражнения этого раздела требуют особой гармонии во внутреннем мире, меры и осторожности. Из «деревьев сада» надо выйти, а не разрушать его.

Найдя себя «в саду», не надо пренебрегать им, т. к. задача человека – «возделывать и охранять его» (Брейшит 2: 15). Иначе говоря, найдя свое истинное «Я», надо построить правильные отношения со своим внутренним и внешним миром.

Как может быть счастлив тот, кто не знает себя?..

-

Из «Ученик привратника», глава 3
Методы, основанные на концепции сфирот

Описание теории (концепции) сфирот в целом выходит за рамки этой книги, которая является, как это отмечалось ранее, скорее практическим пособием, чем чем-либо иным. К тому же сегодня заинтересованный читатель без особого труда может найти информацию на эту тему. Тем не менее, минимальные сведения о сфирот, необходимые для выполнения упражнений, я приведу ниже – в том числе из «Тикуней Зоар» и из книги раби Моше Кордоверо (Рамак) «Пардес Ри- моним»

Выдержка из «Тикуней Зоар», 17 а.б.

зъф Начал [пророк] Элиягу свои слова так: Владыка миров!

когда говорят о тебе, что ты «один», – слово это не имеет числового смысла. Ты превыше любых высот, Ты тайна всех тайн, и разум наш не способен даже прикоснуться к Тебе. Ты явил миру десять оболочек, которые мы называем «десять сфирот», чтобы с их помощью управлять мирами скрытыми, которые непостижимы, и мирами открытыми; и за всеми этими оболочками ты скрываешь себя от людей. И Ты – тот, кто связывает и объединяет эти сфирот; и поскольку Ты внутри них, – тот, кто отделяет одну из этих сфирот от другой, считается посягающим на твое единство. Эти десять сфирот располагаются в следующем порядке: сначала – сфирот, распространяющие Божественный свет, затем – сфирот, ограничивающие его распространение, потом – сфирот, уравновешивающие влияние первых двух, и так далее. И Ты – тот, кто управляет ими, и нет ничего, что управляло бы Тобою самим, – ни в высших сфирот, ни в нижних, ни в центральных. Сделал Ты [для этих сфирот] одеяния, и оттуда спускаются в мир души людей.

Придал Ты этим сфирот особую форму, которая именуется «телом», ибо подобно телу человеческому скрыта она под одеянием; эти десять сфирот символически обозначаются таким образом:

«хесед» (доброта) – правая рука;
«гвура» (могущество) – левая рука;
«тиферет» (красота) – туловище;
«нецах» (вечность) и «год» (сияние) – ноги;
«йесод» (основа) – завершение туловища, знак священного завета;
«малхут» (царство) – уста, ибо уста наши произносят слова устной Торы;
«хохма» (мудрость) – мозг, вместилище мысли;
«бина» (понимание) – сердце, ибо говорится: «сердце постигает».

И про две последние сфирот сказано: «тайны [ведомы лишь] Господу, Богу нашему»; «кетер эльйон» (высший венец)
– царский венец, как сказано: «В начале возвещает о том, что произойдет в конце». Это место, на которое возлагают тфилин. И внутри сфирот – имя Всевышнего, имеющее числовое значение «45» (а"д е"ае а"д г"ей), и определяющее
сущность мира «ацилут» – высшего из духовных миров, и питающее древо [сфирот] со всеми его ветвями и побегами, как вода питает дерево, и оно растет благодаря этой влаге.

Владыка миров! Ты – исток всех истоков, причина всех причин;
Ты – тот, кто питает древо сфирот той влагой из источника.

Источник тот для древа этого – словно душа для тела, которая дает телу жизнь. Ни в скрытых мирах, ни в открытых не имеешь Ты ни образа, ни подобия. И Ты сотворил небо и землю, и создал из них солнце, луну, звезды и планеты, а на земле – деревья, разнообразные растения, райский сад, травы, диких и домашних животных, птиц, рыб и людей. Ты создал этот мир таким, что, созерцая его, можно получить представление о его прообразе – высшем мире; и о том, как управляешь Ты всеми мирами – и высшими, и низшими; но, хотя можно постичь высшие миры, созерцая этот низший мир, нет никого, кто хоть отчасти постиг бы Тебя, Всевышний!
И без тебя невозможно единство высших и низших миров; все, что известно о Тебе, – это то, что Ты – причина всему и владыка всего. И каждая из сфирот имеет определенное

-

имя.

И имена эти носят ангелы. У Тебя же определенного имени нет, ибо Ты – внутренняя сущность всех имен, и все они лишь

в Тебе обретают свое совершенство. И когда Ты удаляешься от них, становятся все эти имена подобными телам, которые покинула душа. Ты мудр – но мудрость твоя непознаваема, Ты постигаешь все – но твой постигающий разум непознаваем. Невозможно сказать о тебе, что Ты пребываешь в каком-то определенном месте. И облекся ты в десять сфирот для того лишь, чтобы явить людям силу свою и мощь и показать им, что мир управляется законом и милосердием и что суще- ствуют справедливость и правосудие в воздаянии людям за их поступки. Закон связан со сфирой «гвура»; правосудие – со срединным столпом, на котором покоится мироздание, – (сфирой «тиферет»); справедливость – со священной сфирой «малхут»; точные весы символизируют две надежные опоры – сфирот «нецах» и «год»; точная мера символизирует («йесод») – знак священного завета. И все эти сфирот существуют для того, чтобы показать нам, как Ты управляешь миром; однако это не означает, что мы в состоянии постичь твою справедливость, основанную на законе твоем; и не означает, что мы в состоянии постичь правосудие твое, основанное на милосердии, – или какое бы то ни было из свойств, присущих Тебе. Благословен Господь, амен и амен!'

Перевод М.Шнейдера.

Выдержка из «Пардес Римоним». Р. Моше Кордоверо. Десятые Врата («Врата цветов»)

Во многих местах в каббалистических текстах и в «Зогаре» можно найти различные цвета, сходные со сфирот. Нужно быть необычайно аккуратным, и не принимать это буквально. Цвет – это нечто физическое, существующее, чтобы описывать физический мир, а сфирот не могут быть описаны физическими явлениями. Если человек принимает обычные цвета за сфирот, то он разрушает совершенную систему и переходит границы, установленные древними. Тот, кого это действительно интересует, должен быть более чем уверен в том, что ничто физическое не подразумевается.

В действительности, эти цвета подразумевают результаты,

которые исходят от высших корней. Так, к примеру, сила

Гвуры отвечает за победу в войне. За цвет этой сфиры принимается красный – цвет крови, так как не бывает войны без кровопролития. Красный цвет выражает злость и ярость, это очевидно. Поэтому красный цвет ассоциируется у нас с местом суда. Место суда – в красном. И это красное эманирует из силы корня.

И также белый свидетельствует о милосердии и мире. Подобно тому, что всё белое является носителем милосердия, как старцы, убеленные сединами, в пути которых нет ничего воинственного. Поэтому, когда хотят приписать чему-либо хе- сед и рахамим (милосердие), то приписывают их белизне. И не существует сомнений, что белые вещи получают силу, эма- нирующую из этого корня. Поэтому толкующий и приписы- вающий цвета сфирот берет их как аллегорию их действиям, происходящую из их природы и их содержания. Нет у нас бо- лее средств и рамок, чтобы уподобить и определить суть отли- чия и разделения между сфирот, иначе, как примером и рам- ками цветовых оттенков, которые разделяются и возносятся, и умножаются один по отношению к другому согласно мно- гообразию цветов. Поэтому уподобим суть высших действий примеру цветов; и это все, чтобы сказать так, чтобы это могло быть понято - чтобы утолить телесное ухо тем, что оно может услышать. И нет сомнения, что оттенки являются введением к действию сфирот, вводным описанием воздействия сфирот и процесса эманации, притягивания и истечения божествен- ной энергии (шефы). Поэтому, когда возникает потребность у притягивающего притянуть шефу милосердия из хесед, то изображают напротив имени сфиры оттенок, соотносимый с качеством этой сфиры. Так, если это полный, совершенный хесед, то цвет – полная совершенная белизна. А если это несо- вершенный хесед, то изображается белизна, подобная штука- турке или извести, которую используют во дворцах. И также, когда требуется активность и испытывается нужда в «притяги- вании» суда, тогда одевается этот человек в красные одежды. И изображается облик активного бытия, активного пребыва- ния красным цветом, в красном. И так для всех воздействий, притягиваний и эманаций. И когда требуется хесед и рахамим, то облачаются в белое. И об этом есть ясное свидетельство, а

именно – коганим (еврейские священнослужители), которые притягивают эманацию со стороны хесед, – облачаются в белые одежды, чтобы засвидетельствовать или учить о мире. И таков случай с коген - гадоль (первосвященником) в Йом Кипур, который снимал все золотое одеяние и облачался в белое, ибо служение сего дня – в белых одеждах.

(Перевод Н. Заболотной)

СФИРОТ И СВЯЗАННЫЕ С НИМИ ОСНОВНЫЕ ИМЕНА БОГА

Говоря о сфирот, можно говорить об их правой, левой и средней линии. Далее, хотя это в чем-то искусственно, выделяя один из многих смыслов понятия сфирот, можно сказать, что с правой линией связана идея распространения, расширения; с левой – ограничения и сжатия; а со средней – идея гармонии, уравновешивания. Вообще говоря, сфирот ХЕСЕД, ГВУРА, ТИФЕРЕТ, НЕЦАХ, ХОД и ЙЕСОД представляют из себя – в ряде аспектов – сфиру ТИФЕРЕТ, где ХЕСЕД, ГВУРА, НЕЦАХ, ХОД и ЙЕСОД можно уподобить как бы граням, различным аспектам сфиры ТИФЕРЕТ. С ТИФЕРЕТ, представляющей из себя среднюю линию, связана идея гармонии и передача влияния через передающую сфиру ЙЕСОД принимающей сфире (МАЛХУТ).

В сфире ТИФЕРЕТ с правой линией связаны сфирот ХЕСЕД (с которой связана не знающая границ разливающаяся любовь и стремление к распространению) и НЕЦАХ – победоносность, победа – одним из смыслов которой является победоное преодоление препятствий. Левая линия – это сфира ГВУРА (с ней связано бесконечное стремление к ограничению и, как следствие, – сила) и сфира ХОД, с которой связано тер- пение, ограничение себя. Гармония – ТИФЕРЕТ. Все эти крат- кие сведения понадобятся нам для упражнений.

Замечания.

1. Сфирот ХЕСЕД, ГВУРА, ТИФЕРЕТ, НЕЦАХ, ХОД и ЙЕСОД все вместе иногда называют ЗЕЙР АНПИН или «малым ликом».
2. Трудности, с которыми мы сталкиваемся, связаны с понятиями левой стороны и сфирой ГВУРА.

Таблица сфирот и ассоциированных с ними цветов

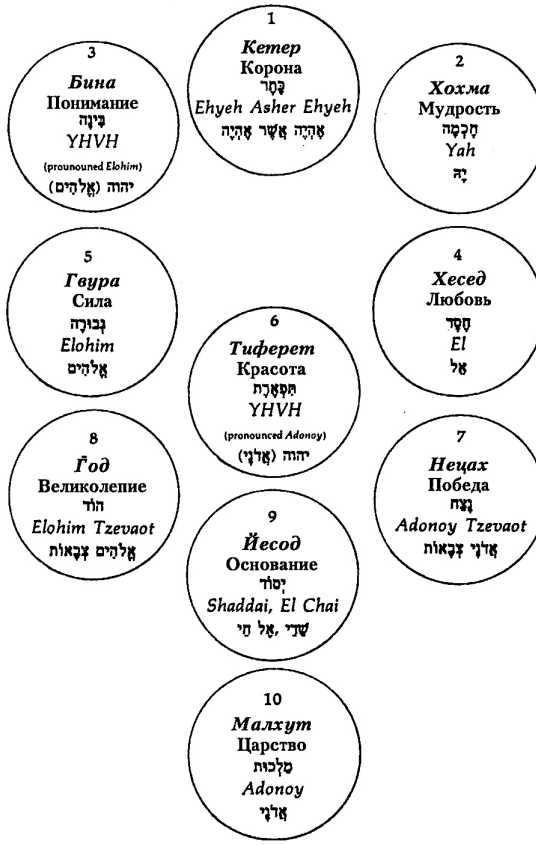
Сфирот	Цвет, высшим корнем которого является данная из сфирот	Некоторые из основных идей, связанных с данной из сфирот
Кетер	Ослепляющий невидимый белый, цвет сокрытый	Венец, высшее желание, намерение, скромность
Хохма	Цвет, включающий все цвета, черный,	Мудрость
Бина	Желтый и зеленый — картэ	Понимание, постижение
Хесед	Белый и серебряный	Безграничная любовь, доброта, излияние вовне
Гвура	Красный и золотой, тхэлет, черный	Стремление к бесконечному ограничению, сила, строгость, суд
Тиферет	Желтый и пурпурный, белый, зеленый — морейки, йерарак, прозрачный	Гармония, великолепие, красота
Нецах	Светло-розовый	Победоносность, победа, вечность, решимость
Год	Темно-розовый	Терпение, великолепие
Йесод	Оранжевый, смесь светло- и темно-розового	Основание, передача влияния
Малхут	Состоит из всех цветов, синий — тхелет, черный — шхархор, белый — сияющий и излучающий	Получение, конечный результат, царствование, царство

В таблице представлены цвета, взятые, в основном, из книги р. Моше Кордоверо «Пардес Риммоним«, гл. 10.

Описание упражнений. Упражнение с цветом.

Вызвать в себе чувство, связанное с какой-либо из сфирот, помня, что оно связано со сфирой и Именами Всевышнего, за которыми «скрывается» Он сам.

Поскольку с каждой из сфирот связан какой-либо цвет, то как только мы видим или представляем какой-то цвет или



Сфирот и связанные с ними основные Имена Бога.

свет определенного цвета, то мы можем подумать (сконцентрироваться) на том, что данный цвет происходит (имеет корнем) такую-то сфиру. Например, увидев или представив чистый желтый цвет, мы можем подумать о сфире ТИФЕРЕТ. Белый – о ХЕСЕД и т.д. И обо всем, что связано с этими сфирот. И о том, что сфирот – проявления Всевышнего, через которые Он воздействует на творение, управляет мирами и т. д. Если же мы видим нечистый, загрязненный цвет или свет, то мы можем мысленно отделить чистый цвет от загрязнения и про- делать то, что описано выше.

Также, если мы видим или представляем цвет, являющийся комбинацией нескольких цветов, то для каждого или некото- рых из этих составляющих цветов мы можем проделать вы- шеописанное представление и концентрацию. Причем опи- санный способ может быть применен и в случае проявления качеств одной из сфирот в другой (т.е. сфиры в сфире). Так, например, увидев светло-голубое небо, мы можем понять, что данный цвет является голубым, в котором растворено немного белого. Голубой цвет имеет своим корнем сфиру МАЛХУТ, а белый – сфиру ХЕСЕД. Таким образом, светло голу- бой цвет неба имеет корнем сфиру ХЕСЕД, проявляющуюся в сфире МАЛХУТ (ХЕСЕД в МАЛХУТ).

МАЛХУТ связана с Всевышним, выступающим в качестве царя, управителя всего и связана с именем А-д-н-й. А ХЕСЕД – Его доброта, связанная с именем Э-л.

Таким образом, это управление, господство Всевышнего над нами путем доброты (МАЛХУТ с помощью ХЕСЕД или ХЕСЕД в МАЛХУТ).Но управляет Он сам, сфирот – лишь то, как он, точнее – Его воздействие, воспринимается в высоких корнях мироздания. Таким образом, через цепочку размышлений о сфирот мы выходим на размышление о Нем самом, точнее к Его восприятию нами, к Его Именам. Причем сначала это могут быть, в основном, интеллектуальные построения. Однако через некоторое время они будут приобретать все более и более реализационное, в том числе и чувствующе-перцепторное содержание. Выполняя это упражнение, имейте в виду также и Его имена. Однако можно проделывать лишь часть изложенного, например, не касаясь имен. Прелесть данного типа упражнений состоит в том, что мир вне нас и внутри нас наполнен цветом. Наш мир – цветной. И даже темноту, т.е. отсутствие света можно рассматривать как связанный с ХОХМА черный цвет – то есть цвет, получающийся при смешении всех цветов. Или ещё темноту можно рассматривать как свет, который невидим. А это ведет к сфире КЕТЕР.

Таким образом, потренировавшись, можно в идеале ощущать себя все время окруженным и погруженным в восприятия Божественных воздействий, быть в контакте с Ним.Только

надо твердо помнить, что Он бесконечно, несравненно выше всякого образа, наших восприятий и своих воздействий (сфирот), а также Имен; бесконечно выше всяких представлений о Нем, в том числе и тех, которые мы имеем сейчас и будем иметь в будущем.

Упражнение 2 – упражнения с «огороженным» и свободным пространством.

Это упражнение с пространством. Причем, это может быть как внешнее (физическое), так и внутреннее (психологическое, ментальное) пространство. Суть упражнения очень проста. Все, что мы видим или каким-то образом воспринимаем в окружающем нас реальном или внутреннем мире, либо имеет пространственные ограничения, либо нет; или является комбинацией первых двух: безграничного пространства и ограничения. Например, вокруг нас само пространство – космос – безгранично (а раз так, то оно связано с самой идеей неограниченности, бесконечного расширения, правой линией сфирот, сфирой ХЕСЕД). А точка, центр – с идеей ограничения пространства, значит – с левой линией сфирот, сфирой ГВУРА. Все, что существует в мире, связано с различными комбинациями этих двух крайних идей: бесконечности и ограниченности, то есть с проявлением средней линии, сфиры ТИФЕРЕТ. Так, например, в комнате в доме
стены связаны с ГВУРА (ограниченинием), само бесконечное пространство, которое эти стены ограничивают – с ХЕСЕД, в результате их взаимодействия появляется пространство, но уже не неограниченное, а ограниченное – комната, огороженная стенами.

Пространство внутри комнаты – результирующее от ХЕСЕД + ГВУРА – получается связанным с ТИФЕРЕТ (гармонией). И так объемы всех предметов, и сама личность, и чувство «я» (образ «я») и т. д. А каждая из сфирот и все вместе – это аспекты воздействия (эманации) Всевышнего. Рассуждая подобным образом и рассматривая окружающий нас мир, мы приучаемся думать о Боге и постепенно будем всё больше и больше ощущать Его присутствие. Фактически, мы «окружены, погружены» в Бога.

Упражнение 3.

Это упражнение со сферой чувств. С ХЕСЕД связаны любовь, с ГВУРА – страх, с ТИФЕРЕТ – гармония во всех ее проявлениях, с НЕЦАХ – чувство победоносности, победы, с ХОД – ощущение, чувство терпения, с ЙЕСОД – ощущение жизненности, жизненной энергии, сексуальности. Упражнение заключается в том, что когда Вы испытываете эти чувства – думайте о сфирот, а через них – о Боге.

А что такое МАЛХУТ - это то (или тот), кто все получает, воспринимает. В частности, проявлением МАЛХУТ может быть осознающее себя «я» человека. Отсюда вытекает следующее упражнение.

Упражнение 4.

Всяким чувством, которое мы ощущаем как достойное того, чтобы им поделиться – поделитесь им с Богом, разделите его с Ним. Или (и) разделите его с людьми. Подчас это могут быть не только чувства, но и даже вполне осязаемые и реальные предметы – в этом, по крайней мере, один из аспектов щедрости, благотворительности, любви, а также жертвоприношений.

Упражнение 5.

Вызвать в себе или почувствовать естественным образом какое-либо чувство, связанное с правой линией сфирот. Например, чувство доброты или любви – и удерживать его в себе какое-то время. Помнить, что корнем этого чувства является сфира правой стороны. На каком-то плане сознания иметь в виду, что это связано с обрашением к Богу конкретным именем или с определенным аспектом Его активности для мироздания.

Упражнение 6.

То же самое, что и упражнение 5, но для сфиры левой стороны (левой линии). Примером «чувства» могут быть чувства страха, ощущение силы или границы.

Упражнение 7.

Сделайте упражнения 5 и 6 одновременно. Постарайтесь одновременно удерживать чувства (или ощущения), связанные с правой и левой линиями сфирот. Может получиться так, что ощущения, связанные этими двумя линиями будут

появляться в Вашем сознании или чувствах попеременно. Это тоже допустимо. Всё остальное также, как в инструкции к упражнениям 5 и 6. Как один из результатов упражнения поя- вится нечто третье – новое чувство (ощущение), связанное со средней линией сфирот (понятием ТИФЕРЕТ и т.д.). Можете сконцентрироваться также и на этом чувстве; имейте где-то в сознании в виду свойства и имена (качества, воздействия) Бога, связанные со средней линией.

Как вариант упражнения или его результат, можете концен- трироваться на чувствах или ощущениях, связанных с правой, левой и средней линией сфирот попеременно.

Упражнение 8.

Ассоциация частей тела с конкретными сфирот (и именами Всевышнего). Наше тело также имеет свое происхождение в высших корнях, в сфирот. И каждый из его органов и частей связаны определенным образом с каждой из сфирот. Приме-
ром описания такой связи может быть приведенный выше отрывок из «Тикуней Зоар».

Данное упражнение заключается в том, чтобы сконцентри- ровавшись на отдельных частях своего тела, думать о связан-
ных с ними сфирот и (или) именах Бога, связанных с ними (можно думать и только о сфирот). Во всем остальном – пол- ная аналогия упражнениям 5,6,7. Разница в исполнении только в том, что источниками концентрации (начальными объектами) является не чувство, а части тела.

Пример. Правая рука – связана с ХЕСЕД, с любовью и т. д.; левая рука связана с силой, страхом, и т.д. Туловище – с ТИ- ФЕРЕТ, красотой, великолепием, гармонией и т. д. Правая нога – с НЕЦАХ, победой.., левая – с ХОД, с терпением; поло- вые органы – с ЙЕСОД, с жизненностью и т. д.

Упражнение 9.

Одновременно ощущать части своего «я», ассоциирован- ные с разными сфирот. Например: тело – с МАЛХУТ, чувства в
целом – с ТИФЕРЕТ, любовь – с ХЕСЕД, дыхание (дыхательное
тело) – с ЙЕСОД, чувство (может быть мышечное), от преo- доления препятствия, победы – с НЕЦАХ, чувство терпения

(может быть и мышечное) – с ХОД, ощущение понимания – с БИНА, созерцательной глубокой медитации – с ХОХМА.

Примечание

Все эти упражнения являются, в каком-то смысле, «входами – в другое состояние мироощущения и взгляда (ощущения) на себя, мир и Бога.

Подводя краткий итог этой главе можно отметить, что через концепцию сфирот мы можем во всем многообразии мира прозреть, почувствовать воздействие Всевышнего на нас, и поняв, что за этим скрывается Он, Единый, устремиться к Нему самому.

О ПРОСТЫХ МЕТОДАХ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВАМ СДЕЛАТЬ ВАШУ ЖИЗНЬ ПРЕКРАСНОЙ И ПОЛНОЙ

Система «полукаббалистических» физических и духовных упражнений

-

Отзывы

Что такое «тшува»? Мне кажется, что у каждого человека будет свой ответ.

«Тшува» – это возвращение. Куда мы все хотим вернуться? Домой, конечно. У каждого из нас есть свой собственный дом. Найти его не просто, но Арье Бродкин поможет нам сделать первые шаги.

Впервые я познакомился с Арье (заочно) через его книгу «Вве- дение в духовную практику еврейской медитации» – «Ученик привратника» и «Серебристое крыло мелькнувшей птицы».

Эта книга стала моим верным попутчиком в моих странствиях по миру. Она помогала мне в реальных ситуациях. Например, работа со страхом – когда я должен был окунуться в океане на побережье Флориды, зная, что в воде есть акулы…

Потом мне повезло – я нашел автора, познакомился, и мы с ним подружились. Поэтому из первых рук ко мне попали его разработки «Молитвы» и «Улучшение жизни».

У каждого из нас есть свой собственный дом. Но он находится в общем городе, которому имя – Небесный Иерусалим. И ведет к этому городу общая дорога.

Наш праотец Яаков видел ее: «…Вот лестница, стоящая на земле, а главой достигает небес…». Наш праотец Яаков решился взойти на нее.

С тех пор прошли тысячелетия. Никто ею не пользовался. Ступени покрывались межзвездной пылью, перила расшатывались без ремонта…

И вот явился «Ученик Привратника» и, недолго думая, без фанфар и разрезания красной ленточки, взял метлу и подмел несколько первых ступеней.

Оказалось, что лестница – хорошая. И – что она ведет домой!! Ну что, сделаем первый шаг?

С глубочайшим уважением –
Шмуэль Вольфман А-Леви
ученик рава Ицхака Зильбера, мир душе праведника,
переписчик священных текстов,
писатель и культуролог Иерусалим,

6 День месяца Ийяр 5770 года от Сотворения Мира.

-

***

Всемирный потоп во времена Ноаха описан в Торе следующим образом: (Бр.7:11) «И раскрылись все подземные источники воды, и отворились окна небесные». Книга «Зоhар» интерпретирует эту фразу так. Вода – это символ мудрости. «Подземные (нижние) источники воды» – это знания светской науки, «Небесные (верхние) окна» – это духовно-мистическая мудрость.

Предсказано в «Зоhаре», что наступит время, когда оба вида мудрости «встретятся» и мир «затопит» великое знание.

Перед Вами уважаемый читатель книга, которая родилась от «встречи» двух источников знаний – научного и мистического. Эта «встреча» состоялась благодаря уникальному человеку – р.Арье Бродкину, который является знатоком как традиционных путей, так и современного знания. Подобные книги требуют вдумчивого читателя. Чтение является только началом. Очень важна практическая работа. При этом с каждым возвращением к описанным в книге практикам, Вы ощутите все более глубокий эффект от их выполнения. Тема молитвы – парадоксальна для восприятия современного человека. Людям кажется, что молитва – это архаичная форма, которая была уместна в древности, когда люди не умели влиять на окружающий мир и пытались обращать просьбы к Высшим Силам. На самом деле молитва раскрывает самого человека. Это работа над собой, открывающая нам наш внутренний мир. Если молитва – абстрактна и обращаемся мы к невидимой силе, то наше тело — это самое близкое и осязаемое для каждого человека. Нам кажется, что мы хорошо знакомы со своим телом. Но это не так, в теле – сокрыты глубинные механизмы, которые мы только недавно стали узнавать. Работа с этими механизмами – приносит уникальный эффект... Автор предлагает нам пути работы над собой...

Рав Меир БРУК,
руководитель программ развития русскоязычной общины в Jewish Center of Brighton Beach, Нью-Йорк,
автор книг «Еврейская мудрость – современному читателю»

-

Основные рассмотренные в этой книге принципы и неслож- ные упражнения – духовные и физические, точнее, их сочета- ние, помогают человеку БЫТЬ СОБОЙ – в лучшем и, возмож- но, высшем смысле этого слова. (По крайней мере, они могут указать дорогу в данном направлении). Кроме того, они по- могают обрести полноту и радость бытия. Так что, даже если жизнь Вас надломила, – не отчаивайтесь! Распрямляйтесь! Становитесь собою Истинным: лучше, сильнее – и делайте себя и мир такими, какими они должны быть.

Приведённые в книге упражнения не следует делать в не- подходящих для возвышенных занятий местах, в частности, в местах с неприятным запахом и т.д.

«Во всяком месте, где я разрешу вспоминать Имя Моё, Я приду к тебе и благословлю тебя» – [Сказал Господь] (Тора, Шмот 20:21)

«Всякая (вся) душа да восхвалит Бога!» - псалом 150

Чтобы не было так: «Потому что приблизился [ко Мне] народ этот, устами своими и губами своими чтил Меня, а сердце своё отдалил от Меня, и боязнь их предо Мной стала затверженной заповедью.

(из книги пророка Йешаяу, 29:13)»

Вступление

Многим из нас знакомо это: в юности или в детстве у нас были грандиозные планы, хотелось перевернуть мир, или просто – сделать его лучше, оставить свой след, может быть, – чтобы люди говорили про нас: «это был ТАКОЙ замечатель- ный человек!». Или даже без больших претензий – просто быть СЧАСТЛИВЫМИ; жить, чтобы нас окружали любящие, добрые и преданные друг другу люди, чтобы не было зла... Нам казалось, что должно быть так: мир ждёт нас и готов при- нять, когда мы станем взрослыми, в свои объятия... На деле это получилось не совсем так, и, чтобы «выжить», мы зани- жали свои идеалы, привыкали довольствоваться малым, а то и… делали что похуже. Впрочем, «враг», который мешал нам, был (и есть?) – не только снаружи – может, он был и внутри, используя или превращая наши мечты и желание счастья из источника добра в... нечто другое? Внешнее находит «смыч- ку» с внутренним. Так мы сами могли отступаться и предавать свои идеалы и мечты. Но правда, возможно, заключается в том, что если мы хотим, чтобы идеалы воплощались в жизнь,
– то мы должны не отступать, а упорно претворять их в ре- альность. Даже если нас при этом сочтут упрямцем, «идеали- стом», или хуже того. (Кстати, вот где пригодится еврейское упорство; если же Вы не еврей – то полагаю и надеюсь, что для хорошего дела у Вас хватит упорства и своего «личного». Надо отметить, что следование идеалам вовсе не обязатель- но предполагает всех их «заданности» или данности раз и на- всегда. Человек обязан развиваться и совершенствовать своё видение и постижение: это касается и понимания Добра. Зна- чит, человек должен всегда учиться – добру и истине).

Всё это имеет прямое отношение к теме нашей книги. Дело в том, что основные рассмотренные здесь принципы, упраж- нения и каванот помогают человеку БЫТЬ СОБОЙ в лучшем и, возможно, высшем смысле этого слова. Так что, если жизнь Вас согнула — не отчаивайтесь! Распрямляйтесь! Становитесь собой Истинным и – вместе с Богом – делайте

себя и мир та- кими, какими они должны быть!

Начнём сначала

Когда Вы появились на свет, всё было для Вас ново. Ваше ощущение тела – хотя оно, наверное, было знакомо и ранее, но всё же ощущалось по-другому, нежели это было внутри Ва- шей мамы. Свет, окружающие предметы, существа, дыхание... Постепенно Вы привыкали к новому (миру) и осваивались с ним...

Одно из первых, с чем надо было освоиться, было Ваше тело – его ощущение (целого и отдельных частей) – нужно научиться владеть ими. Другая необходимость – как можно лучше воспринимать мир, чувствовать его, ощущать: вне – и внутри Вас; научиться соотносить свои переживания и восприятия: все вместе и по отдельности – с собой, и – между собой. При этом, наверное, было и некое ощущение себя, а может быть, и память о том, что было раньше, в той или иной степени.

Вас окружали существа, которые, Вам казалось, Вас любили и заботились о Вас, эти существа были очень для Вас важны; Вы учились у них. Хотели походить на них. Вы копировали их.

Так, или примерно так, Вы (мы) учились жить в этом мире, относиться к нему и соотноситься с ним, в том числе и **учились двигаться**.

Существенную роль при этом играли те, кто был непосредственно рядом с нами и заботился о нас (в «норме» – это родители). У них мы учились как жить в этом мире, их мы копировали и им, в основном, подражали.

В частности, мы копировали стиль и характер их движений. Поэтому мы ходим, например, а не ползаем, или не бегаем на четвереньках. (Дети, выросшие среди животных, а не в обществе людей, перенимают их стиль движения **и повадки**, – то есть, в той или иной степени, перенимают и менталитет животных).

Очень важно, что наряду с **внешней формой движения** ребёнок перенимает и, в той или иной степени (часто неосознанно, скорее всего) принимает (так или иначе), и по-своему копирует **и внутреннее его, движения, содержание**

и смысл: для чего оно совершается, с какой целью. Иначе говоря, копирует то, для чего тот, кого он копирует, живёт в данный момент. (Что и неудивительно, так как у малыша есть желание и цель — программа - «походить на папу и маму»). А если речь идёт не просто об отдельном моменте движе- ния, а об их последовательности, то мы можем говорить, **что ребёнок «копирует» то, на что человек тратит своё время, ради чего (и как) он живёт.** В более широком, глобальном смысле – **речь идёт о времени и смысле жизни человека вообще:** ребёнок в той или иной степени перенимает смысл жизни, т.е. ценностные ориентации и мотивы того, кто для него значим. Перенимает то, для чего тот живёт **на самом деле. (Это помимо поведения).** Причём, чем значимее для ребёнка фигура, тем степень копирования должна быть, по-видимому, больше. Также и с возрастом степень копиро- вания должна изменяться, никогда наверное, однако же, не сводясь к нулю – даже у взрослых людей и стариков. Я по- лагаю, что мы, на самом деле, имеем дело с определённым механизмом и определённым способом обучения (частным случаем которого является так называемое «психическое за- ражение», когда человек невольно подражает манерам, по- ведению, – и прочему, – значимого для него лица). При этом в роли последнего, в принципе, может выступать кто, или что угодно, вплоть до животных или даже неживых предме- тов (например, ветра, облаков, воды и т.д.). Это могут быть и «духовные» существа или состояния, объекты; существа из снов, и пр. Отдельно надо сказать о подражании и уподобле- нию по качествам Богу. Известно из еврейской традиции, что человек уподобляется (приобретает качества) тех свойств и аспектов проявления Всевышнего, с которыми он соприкос- нулся (тех Его Имён). (И я думаю, что в этом первопричина су- ществования самого «механизма» копирования, который мы рассматриваем: ведь порождения Бога несут Его качества, – это даже шире, чем человеческое бытиё). С другой стороны, у евреев есть обязанность уподобляться Богу («идти путями Всевышнего: как Он милосерден, так и ты будь милосерден, как Он справедлив, так и ты будь справедлив, как Он сдержи- вает свой гнев, так и ты сдерживай свой гнев...»). Но если же

вернуться непосредственно к обсуждаемой теме: родители и взрослые, дяди и тёти, старшие братья и сёстры – вы сознаёте свою ответственность?!

Подводя итог общим положениям и предположениям, высказанным выше, и возвращаясь постепенно к теме, связанной с ощущениями тела и движениями, отметим, что речь идёт о ценностных установках, их иерархии; а также в какой-то мере и о том, как и чем эти ценностные установки достигаются, – и всё это в связи с **движениями** значимого для ребёнка существа, их копированием. В дальнейшем, по мере роста и социализации – включённости в общество, те или иные установки, а также умения и навыки, будут приобретаться человеком – ребёнком и взрослым – не только путём сознательного или естественно – неосознанного копирования («заражения»), но и путём «обычного» – сознательного, или не очень – обучения.

Итак, ребёнок (человек) копирует не только форму, внешний вид и «энергетику» движения, но и СОДЕРЖАЩИЕСЯ В НЁМ СМЫСЛЫ.

В этой небольшой работе, уважаемый читатель, мы будем, в основном, говорить о движении и ощущениях тела (хотя и не только). Из обсуждаемого выше, я надеюсь, станет видно, как приведенные далее принципы, и даже часть конкретных упражнений можно будет применить не только по отношению к движению и «телесно-ориентированным» переживаниям (в широком смысле этого слова), но и к другим областям нашей психической (психологической) жизни и реальности; включая мышление (и отдельные мысли как объекты), эмоции, ощущения внешнего и внутреннего пространства, времени, ощущений своего «я», общения и т.д. Другими словами, надеюсь, что читатель сможет, по мере своего интереса и желания, понять и распространить написанное здесь о движении и теле **также и на другие сферы своей внешней и внутренней жизни.** В частности, это относится напрямую к нашему **самоощущению** почти любого рода – так называемому **«образу «я»»**, который каждый из нас имеет (или выработал) для самого себя.

Чрезвычайно важным является то, что через наше те-

лесное ощущение (и самоощущение) мы, во многом, воспринимаем и познаём мир. В самом деле, не говоря уже о том, что здесь, в «физической» реальности мы полноценно присутствуем (именно) благодаря телу, (и в этом смысле оно является как бы «якорем», закрепляющем наше присутствие тут, способом существования в данной реальности – что, однако, не обязывает нас отождествлять себя, своё «я», самого себя **сугубо** с телом и считать себя «только» физически телесным существом) – даже наши «обычные» органы чувств и сенсорные системы, такие, как зрение, слух, обоняние, осязание, внутренние и кинестетические ощущения и т.д., – которые в значительной мере ответственны за формирование картины мира – все они являются частью тела и (**или**) во мно- гом телесны.

А теперь, дорогой читатель, внимание!: **возможно**, что само телесное самоощущение также в той или иной степени почерпнуто нами у родителей, или у тех, кто играл их роль - «значимых персон» (см. выше) в детстве (впрочем, и не толь- ко тогда). Иными словами, мы считаем себя телами, причём принадлежащими к определённому виду – человеческому, например (или не только телами), если они считали себя и нас таковыми. Причём, происходило это не только за счёт ко- пирования их движений и поведения – а главное, наверное, за счёт того, как они **обращались** друг к другу и общались друг с другом, с окружающим, С НАМИ; как относились к себе... и т.д.; – а также за счёт восприятия и принятия **мотивации их движений (мотивации их общения и т.п.)** – того, **зачем** они двигаются, общаются и пр. Если смотреть шире – то через это происходило **восприятие их мотивации вообще**, что вело **к принятию ценностных установок и мироощущения (а за- тем также и мировоззрения)**. Конечно, в процессе жизни (а в дальнейшем и смерти) такие детские восприятия могут и, наверное, будут подвергаться изменениям, корректировке, иногда болезненным (жизнь «учит»). Кроме того, не следует сбрасывать со счетов внутренние восприятия и другие источники миро- и самопознания, мироощущения человека – например, память, восприятия его души... Но для нас важно понять, что «первые» основы мироощущения и «мировоз-

зрения» идут и закладываются во многом в детстве (причём раннем), а также и то, что в той или иной степени это **связано с характером телесных ощущений ребёнка, а также со сти- лем движений и ценностными ориентациями родителей или других значимых персон.**

Один из важных моментов, на который следует ещё раз особо обратить внимание – не исключено, что благодаря тем процессам, которые мы обсуждали выше, мы, во многом, и привыкаем считать себя телом – отождествлять себя с ним, – то есть думать и ощущать себя так, как будто мы и есть на самом деле только тело (по крайней мере, те, кто привыкли это делать).

Такое «телесное» самоощущение людей в разные моменты человеческой истории и в разных культурах проявляло и проявляет себя, в целом, тоже по разному, – как в количественном, так и «качественном» отношении и аспектах. Это выражается, в том числе, в том, **насколько** много людей понимает, что они не только тело; а также и в том, **как** они это реализуют на практике (да и на уровне ценностей общества). Пожалуй, то же самое можно сказать также и о восприятии ими природы внешней.

Что касается основного течения современной культуры, то мы должны признать, что, если не на уровне декларации, – на практике она довольно материалистична, то есть ориентирована на то, что человек есть тело и подавляющая часть его потребностей имеет сугубо материальную (телесную) природу. И в этом, на мой взгляд, во многом причина неудовлетворённости жизнью, которая присуща многим — как на индивидуальном уровне, так и на уровне сообществ. В самом деле, как можно быть счастливым и испытывать полноту существования (шлемут – *ивр*.), пытаясь достичь и достигая целей, **которые заведомо полно не удовлетворяют!** Это всё равно, как пытаться утолить голод, кормя свой костюм. Последнее верно не только относительно тех, кто считает себя атеистами, материалистами и т.д. Даже духовные люди, зачастую, на уровне их «обычной» жизни ведут себя так, как будто они есть только тело.

Не лишне сказать, хотя в неявном виде это звучало и ра-

нее, что само «не сугубо телесное» миро- и самоощущение (и духовная «часть» мира) могут быть разными. И на это (и об этом) существовало и существует много теорий, мировоззре- ний, учений и (даже) религиозных течений.

Мы здесь будем исходить из того, что есть Бог, который создал всё и всех, – как в духовном, так и в более материальных аспектах. Тот, о котором говорит еврейская Библия (ТаНаХ). Далее о Нём – желаю читателю отправиться к авторитетному источнику и тому, кто правильно его объясняет.

Также мы будем исходить из того, что в своей основе человеческое «Я» – не вдаваясь в природу этого понятия – **сущность** духовная. Определять строгий смысл понятия «духовное» я здесь не буду – по ряду причин. Отмечу лишь, что оно в своей сущности вряд ли является объектом – объектом любой природы... Хотя уместно говорить о более и менее духовных (одухотворённых) объектах, существах, реальностях и т.д. Это значит, что в них больше (или меньше) открыта и воспринимается духовная сторона и природа существования. Чем более духовно что-либо, тем меньше сокрытие Бога.

В практическом смысле (а данная небольшая книга является практическим пособием) важным является то, что **одни и те же**, казалось бы, **упражнения** – как психологические («внутренние»), так и физические – **получаются, протекают и дают разный результат в зависимости от того, считает ли человек, что Бог есть***. Это касается даже упражнений, где Его присутствие и существование не являются (главной) частью и содержанием того, что делает занимающийся. Даже если занимающийся на этом совсем не концентрируется. Тем более, если существование Бога является важной составной частью упражнения. Я думаю, что внимательный читатель может объяснить себе, почему это и должно быть так, исхо- дя из написанного ранее. (В самом деле, ведь даже движе- ния верющего в существование Бога человека должны быть в чём-то другие, а тем более у того, кто это чувствует...).

** В более общем плане: динамика движений связана и зависит также от менталитета человека.*

О языках слов, жестов и т.д.

Одно и то же сообщение, информация, СМЫСЛ – могут быть переданы по-разному, разным образом, разными языками, разными типами знаков. Помимо языка слов (звуков), букв и т.п. существуют многие другие способы **передачи смысла**,
– что и составляет квинтэссенцию любого языка – как минимум. Более того, существует как бы язык самого смысла, где нет языка в обычном его понимании, а есть только сам смысл – сам по себе. Немногое количество людей владеют им, но знакомы с ним многие... Это, например, когда ты постигаешь и понимаешь своего друга в молчании. Понимание, в котором нет слов...

Обратим внимание, что это не только сообщение (например, о чём-либо), но и общение. Общение, в котором есть многое и которое глубже любых слов и знаков; и даже более того.

Кроме языка слов, среди других языков, нам более-менее знакомых, существует и язык жеста, язык тела. Что это? Это значит, что сообщение, его содержание (смыслы) передаются при помощи жестов и (или) положений тела; или при помощи его – тела – движений.

Обычно с помощью языка обращаются вовне. Мы же здесь, в нашей книге будем иметь дело с языком, направленным не обязательно вовне, но и во внутрь. Причём, эти понятия
«вовне» и «во внутрь» могут также быть различными и переходить одно в другое в зависимости от точки зрения. Например, может иметь место обращение к Б-гу, например, с молитвой «внутри себя» – внутри своей психики, имея в виду мир эмоций, чувств, или внутренних пространств, мир мышления и т.д., – но эта же молитва может являться и обра- щением во «вне», если рассматривать её с точки зрения Вас как внимающего, воспринимающего субъекта – внутреннего
«Я», по отношению к которому мысли, чувства, прочее, да и вся психика являются внешними объектами. И язык может быть обращён во внутрь или наружу, во вне. Обращён к

тому, кто присутствует или потенциально может присутствовать в этих реалиях.

То же самое можно сказать о языке тела. Сплошь и рядом в нашем тексте мы будем иметь в виду **не внешнюю форму движения**, или его положения, как это бы увидел сторонний наблюдатель со стороны, **а то ощущение, или переживание, которое при движении существует внутри Вас**. Это язык и направленность Вас – но, в основном, для Б-га или для Вас самого (самой) – к ним направлен будет, как правило, Ваш язык и Ваше обращение. А словами будут тут ощущения Вашего тела или переживания, иногда – мысли. Хотя, вообще говоря, языком и пространством для этих «слов» может быть всё – даже обычные звуки, слова и «внешний» мир.

Итак, обычно мы будем здесь много говорить не на языке и не о языке слов, а о языке телесных и психических переживаний.

Основные смыслы, которые мы будем придавать движениям и восприятиям (каванот)

«Во всяком месте, где я разрешу вспоминать Имя Моё, Я приду к тебе и благословлю тебя» – [Сказал Господь] (Тора, Шмот 20:21)

«Всякая (вся) душа да восхвалит Бога!» – псалом 150

Вот примеры мотиваций (каванот) для движений и типов упражнений, которыми мы будем пользоваться. В дальнейшем в этой книге мы будем называть их «основными каванот». (Кстати, это слово – «кавана», *ивр*., множественное чис- ло – «каванот», в данной работе будет применяться часто, и обозначать, в основном, намерение, или внутреннее содер- жание (смысл); или то, на что направленно внимание):

1. Каждое движение на своём двигательном языке (языке движения) воспроизводит Имя Б-га. Мы не говорим о том, что это какое-то конкретное Имя, или обозначение Его какого-то конкретного качества, аспекта. Речь идёт об **идее Имени** – только об общей идее, понимании, что там – в **самом**

движении, «внутри» него, **в нашем ощущении** мышц, движения (или покоя, просто ощущения тела) и прочем – в каком-то непонятном нам виде – есть Имя. И, наблюдая или воспроизводя движение, я при этом наблюдаю или воспроизвожу Имя Б-га.

Ясно, что хотя мы говорим о движении, на самом деле это касается не только его или наших восприятий, а, вообще говоря, всего. Почему это должно быть так – понять несложно. Подобно тому, как всякое изделие мастера несёт в себе неповторимый отпечаток его личности и его рук – ведь даже почерк у каждого из нас свой, особый, и по почерку можно узнать человека и сказать о нём многое – так всё мироздание несёт в себе «отпечаток» его творца – Б-га. Этот «отпечаток», или «отпечатки» мы и обозначаем здесь как Имя (Имена) Б-га.

2. Каждое движение на самом деле каким-то образом обращено к Богу (и это идея, близкая к пункту 1). Например, можно сказать, что каждое наше движение, каждый элемент нашего движения молится Богу на своём «двигательном» языке, или (и) прославляет Его, или благодарит... Или посвящено Богу – делается ради Всевышнего.

Наблюдая за своими движениями или их ощущениями, а также (или) сознательно воспроизводя их, мы наблюдаем и присутствуем при том, как наше тело или его части обращаются к Богу.

Или мы сами молимся или обращаемся к Богу – своим телом или движением. **Например, ощущением, возникающем при ходьбе.**

Вообще говоря, понятно, что сказанное выше касается не только движений, а может быть распространено на всё. В том числе – и **на все восприятия и процессы;** – а в их числе и зрение (а также сам видимый мир), слух, мысли, ощущения, эмоции, голос, и т.д. На чувство «Я».

Хотя выше приводился пример с молитвой, само понятие «обращение к Богу» несколько шире. Здесь также достойно внимания замечание Рамбама о том, что молитва начинается с прославления Бога, далее – собственно молитва (в узком смысле — *примечание А.Бр.*) – просьбы, обращённые к Нему, ещё далее – благодарение Б-гу.

3. Каждое движение (или его элемент) содержат Ваше Истинное имя. Истинное имя здесь – это то уникальное и единственное имя (обозначение), которым к Вам как бы обращается мироздание и Б-г... Оно присуще только Вам и **обозначает только Вас**, и никого другого. Это не Ваше обычное имя, и, даже будучи выраженным в звуке, если это вообще возможно, не факт, что оно – это имя – будет что-либо обозначать на обычном человеческом языке.

Подобно тому, как мы говорим об идее Имени Б-га (см. выше), здесь имеется в виду **идея нашего Истинного имени**, которая присутствует в каждом движении и элементе нашего бытия в виде одного из смыслов.

Излишне говорить, что в них, в движениях, также содержатся и наши «обычные» имена.

4. Каждое Ваше движение содержит на уровне смысла то, для чего Вы созданы – как вообще, так и смысл настоящего, длящегося момента. Их «сумма» и составляет целостный смысл Вашей жизни.

Важно иметь в виду, что здесь мы говорим о высшем, наиболее возможном Вашем предназначении, или реализации. Другими словами, о том, чего хочет от Вас Б-г. Так вот, каждый момент Вашего бытия и каждый элемент движения содержит и его.

5. Можно наблюдать за своими движениями, имея в виду, что на каком-то уровне они содержат и воспроизводят имя Истины. (Я не говорю, что это отлично от идеи Имени Б-га. Просто для некоторых людей такая формулировка может оказаться ближе).

6. Поскольку перечисленные выше каванот 1-5 являются очевидными и могут приниматься как истинные, то, помимо следования какой-то одной каване, можно осуществлять их одновременно или, что представляется мне обычно более правильным, попарно. Например, можно наблюдать за своими движениями, имея в виду, что они содержат Имя Б-га и Ваше истинное имя.

Важно понять, какую из каванот уместно и лучше употреблять именно сейчас, в данный момент. Начинать практику можно с любой из них, как правило, выбрав её заранее, до

начала упражнения. Впрочем, по мере готовности и опыта занимающегося можно это делать и в ходе самого упражнения. (То есть, к примеру, сначала начав двигаться, а уже потом, по ходу движения понять, почувствовать, какая из каванот «удачнее» ложится и подходит к тому, что вы сейчас делаете). Иногда так именно и надо поступать, выбирая кавану, **или меняя её**, при его – движения – выполнении. (Например, начав двигаться произвольным или же неконтролируемым образом, можно уже в процессе движения выбрать для него кавану, или заменить уже ранее выбранную существующую).

Вот важное: по ходу выполнения упражнений (как, впрочем, и в жизни) ощущения, зоны, куда идёт Ваше внимание, – изменяются; может меняться многое, иногда даже очень многое – сильно и кардинально, или же не очень сильно и кардинально: например, может меняться Ваше самоощущение и мировосприятие. Всё это соотносимо с разными Именами Бога и с разными «частями» Вашей души (Вашего «Я»). Также это соотносимо с разными типами обращения к Б-гу: например, это могут быть разные аспекты и типы восхваления Его, или благодарности, или просьб, или просто события
вместе. В наших упражнениях это относится также к разным мышцам, к разным ощущениям и частям тела. Как, впрочем, и к различным сферам психологической жизни: ощущению витальности, эмоциям, мыслительно – образной деятельности, интуиции, «я» – ощущению, общению и т.д. Всё это «пронизывается» каванот – зачастую меняющимся и переходящими одна в другую. Так, например, разные части нашего тела могут по разному восхвалять Б-га. Или некоторые части тела восхваляют, а другие –— благодарят (или обращаются с просьбами). «Вся (всякая) душа да прославит Б-га».

Закончив описывать основные каванот, перейдём к описанию упражнений. В самой сути они удивительно просты. Однако несомненно, что они могут вести человека по дороге духовной и человеческой реализации, а также Богопознания. (Как, впрочем, и в сферы миро- и самопознания). Фактически с их помощью мы делаем то, что должны были бы делать в детстве, когда знакомились с этим миром, при-

выкали к своему телу, учились смотреть, слушать, издавать звуки, ходить..., общаться. Таким образом, можно, наверное, сказать, что это часть как бы процесса «омоложения», возвращения в детство и юность; процесса исправления и возвращения к самому себе – истинному... К самому себе истинному.

Если использовать более «специальную» терминологию, то можно сказать, что это одна из частей и аспектов тшувы. («Тшува» – означает «возвращение» и «ответ» на иврите. Здесь – это возвращение к Богу и к самому Себе. Возвращение к Истине... И ответ.)

Если мы действительно становимся лучше, то этим мы делаем лучше и мир (на иврите – «тикун олам» – исправление мироздания).

Если почувствуешь страх

Может случиться так, что исполняя упражнения, человек по- чувствует страх (например, от ощущения присутствия или бли- зости Всевышнего). В этом случае можно поступать так: пред- ставить и внушить себе, что этот страх Вы испытываете перед Богом. Можно даже сказать себе (или думать): «Этим страхом я боюсь Бога», или: «Это я так боюсь Бога», или: «Этим стра- хом я боюсь греха». Возможны и другие варианты. Суть в том, что, согласно Торе, один из правильных типов отношения к Всевышнему – это страх перед Ним (см., например, Дварим
10:20). Поэтому «направляя» своё ощущение страха к Б-гу, Вы вряд ли ошибётесь. Кроме того – и это существенно – делая так, Вы не отвлекаетесь от каванот и от упражнения, а зача- стую даже наоборот, усиливаете их. Особенно это верно и очевидно, когда речь идёт о каванот, связанных с Б-гом. Су- ществуют и другие методы «избавления» от страха, но мно- гие из них могут отвлекать от упражнения. Если привыкнуть и научиться поступать со страхом так, как это описано выше, то последний может превратиться в благословение.

«Во всяком месте, где я разрешу вспоминать Имя Моё, Я приду к тебе и благословлю тебя» – [Сказал Господь]
(Тора, Шмот 20:21).

Более подробно о «борьбе» со страхом я написал в книге «Ученик привратника» и «Введение в духовную практику еврейской медитации» («Серебристое крыло мелькнувшей птицы»).

Много методов работы со страхом передают от имени раби Нахмана из Браслава – смотри, например, его высказывания в «Книге качеств».

Про практику упражнений

«Всякая (вся) душа да восхвалит Бога!..» – псалом 150,6

«И будут полагаться на Тебя знающие имя Твоё, ибо Ты не оставил взыскующих Тебя, Господь» - псалом 9, 11

Большинство упражнений (практически все) можно делать как с открытыми, так и с закрытыми глазами – в каждом из этих случаев есть свои специфические аспекты. Только будьте внимательны, чтобы не упасть, например, не удариться, и т.д. Заботьтесь о безопасности. Первое время старайтесь выбирать такие условия, чтобы Вас не могли, или не должны были потревожить. Хотя заниматься данными видами практики можно почти везде и всегда, в том числе, и одновременно делая что-либо другое, всё же очень важно и способствует быстрому, серьёзному успеху, если Вы будете хотя бы небольшое время – от нескольких минут (а иногда и меньше) – посвящать только им, не занимаясь в это время НИЧЕМ ДРУГИМ.

Хотя может и очень этого хотеться, но не надо заниматься практикой упражнений во время вождения автомобиля и тому подобного – везде, гле требуется особо сконцентриро- ванное внимание. Тем более, если деятельность сопряже- на с опасностью – пусть и потенциальной.

Не следует заниматься в «нечистых» местах, в частности, в местах с неприятным запахом и там, где запрещено думать о Боге и о связанном с Ним; там, где нельзя молиться и т.д. – ряд каванот и типов упражнений в таких случаях нель-

зя употреблять (а надо также иметь в виду, что упражнения могут *самопроизвольно* развиваться и становиться более возвышенными...). Если есть возможность, посоветуйтесь с теми, кто может дать Вам квалифицированный совет.

Технически упражнение делается так:

Выбрать одну (или одновременно две) из каванот, предлагаемых выше.

Выбрать тип движения, который Вы будете воспроизводить одновременно с «сосредоточением» на избранной каване (точнее – имея в виду выбранную кавану). Это значит, что Вы будете двигаться, имея в виду то, что само это движение является выражением, или несёт в себе (или каким-то другим образом) содержит данную кавану в качестве СМЫСЛА ЭТОГО ДВИЖЕНИЯ. Вы должны, как правило, концентрироваться именно на смысле, а не на самой форме движения.

Сосредоточение при этом не должно быть слишком утомительным или требовать чрезмерно больших усилий.

Начните делать упражнение физически (или психологически, если речь идёт о работе с представлениями, образами, мыслями, эмоциями, зрением, слухом, самоощущением «я», и т.д. – с ними в данном типе упражнений следует посту-
пать так же, как и с движением: считать, что в них содержится
нужная кавана).

Ряд упражнений включает одновременно как физическую, так и психологическую сферы – например, упражнения по помещению каваны в свои зрение, слух, обоняние и т.д.

Заканчивайте упражнение, когда покажется, что делали его достаточно, или переведите его в нечто другое (например, в другое упражнение; или продолжите его, «включив» его в свою повседневность, – обычно последнее делается с несколько меньшей концентрацией). Никогда не следует, практически, делать упражнения до усталости или до изнеможения. Для многих последнее может быть и небезопасно.

Приведём примеры упражнений, чтобы читателю всё было более наглядно и ясно. **Время выполнения упражнений может быть разным**: от нескольких мгновений до… очень долго- го времени. Это решает занимающийся в зависимости

???????????????? ? ???????????? ????????

от своих

желаний, условий, самочувствия и т.д. Что ещё нужно помнить – так это то, что **практика должна приносить пользу, а не вред.**

В первую очередь это касается здоровья – как физического, так и психологического. Поэтому, в частности, обычно я не рекомендую доводить дело до заметной усталости.

Упражнение первое (примерное).

Выберем кавану. Пусть это будет то, что каждое движение содержит Имя Бога. Теперь выберем тип движения: пусть это будет подъём и опускание правой руки. Далее начинаем поднимать и опускать правую руку, имея в виду, что само это движение содержит – в каком-то виде – имя Бога (то есть содержит или ВОСПРОИЗВОДИТ имя Бога на своём двигательном языке, языке движения).

Другим вариантом этого упражнения будет сосредоточение на том, что **Ваше ощущение** от движения (Ваше кинестетическое ощущение) содержит Его Имя. Всё остальное то же самое.

Ещё одним вариантом будет то, что **Ваше ощущение теплоты** от руки содержит то (те каванот), о чём написано выше.

Вот ещё вариант – возникающее или сопровождающее движение руки **ментальное и (или) витальное ощущение** сопровождаются данной каваной (содержат данную кавану).

И ещё вариант – ощущение сопротивления и движения окружающего руку воздуха содержат выбранную кавану.

Возможным вариантом является то, что **ВСЕ ВОЗНИКАЮЩИЕ НОВЫЕ ИЛИ УЖЕ ИМЕЮЩИЕСЯ** ощущения и восприятия, которые есть или появляются при подъёме и опускании руки – любого рода, например, светового или пространственного, ощущения времени, звука, самого себя и пр. – наделяются или сопровождаются вышеуказанной каваной.

Не исключены и другие варианты исполнения упражнения. **Общим является то, что сохраняется кавана. Впрочем, и она может изменяться по ходу упражнения.** Как и тип «движения». Кроме того, имейте в виду, что могут появляться также и другие, зачастую неожиданные и новые восприятия и ощущения; и все они могут, а зачастую «должны» «пронизывать-

ся», «проникаться» – сопровождаться каваной (как правило).

В заключение настоятельно рекомендую читателю это упражнение, или упражнения подобного типа проделывать также с каваной (смысловым содержанием) таким, что **каждое Ваше движение (или его части) является обращением к Богу, например, молитвой** к Нему, **выраженной на языке движения**.

Читатель, наверное, помнит, что кавану из основного списка каванот можно взять любую. В приведённом примере мы взяли одну из них.

Итак, кавану можно выбирать разную, и в случае необходи- мости изменять её. Кроме того, хотя, в принципе, основные каванот, приведённые в тексте выше, являются оснополага- ющими, всё же вполне допустимо, если занимающийся бу- дет использовать и какие-либо другие (свои) каванот. **Важно лишь (на самом деле очень важно!), чтобы они не были плодом ложных или непроверенных мировоззрений, теорий и т.д., пусть даже и общепринятых или модных – впрочем, сказанное вполне может относиться также и к «старым» религиям и философиям (поскольку и там могут быть – и обычно есть – ошибки). В противном случае вместо большой пользы может быть принесён серьёзный вред здоровью, психике и социальным связям (положению в обществе, заработку и т.д.) – вплоть до самых крайних резуль- татов, о которых я не буду даже упоминать**.

По мере занятий (иногда очень быстро) человек видит, чувствует и понимает дальнейший ход и путь развития не только самого упражнения, но и свой собственный «путь», а также некоторые сокрытые от него до того грани и аспекты мироустройства. Это же относится и к тому, что связано с познанием себя.

Всё, или, по крайней мере, многое из того, что говорилось здесь о движении, по мере практики вполне может быть приложимо и к другим аспектам нашего существования (бытия). Занимающийся сам будет, я полагаю, понимать, как и что здесь следует делать.

Вот примеры этого:

1. Помещать кавану в своё ощущение самого себя. Если эта кавана связана с Богом, то одним из результатов будет

ощущение Божественного присутствия и особой близости с Б-гом; также это ведёт к ощущению «прилепленности к Богу» – двекут.

«Самим собой» разные люди, да и один и тот же человек в разные моменты времени и в разных обстоятельствах могут ощущать себя по-разному. Так, иногда человек может ощущать себя телом, иногда – «парить» в различных сферах мысли, иногда – быть «живой эмоцией», чувством и т.д. Иногда может считать и воспринимать себя тем, кто «стоит» за всем этим или всё воспринимает. А иногда погружаться в это особое само-бытиё этого все-восприятия-воспринимающего... В него. «Как бы вовнутрь». (А кавычки здесь потому, что слова и понятия «вне», «внутри» и пр. относятся к категории пространства, а он – это **тот, кто и пространство воспринимает** – то есть сам по себе (его бытиё) пространством не определено, не связано).

Кроме того, более «обычные» варианты нашего ощущения самого себя тоже могут быть не однородны – по крайней мере, если обратить на это внимание. Так, ощущение своего физического тела может включать ощущение его объёма, оболочки, мышечно – кинестетического самоощущения, внутренних частей тела – всех месте и по отдельности, теплоты, холода; внутренних и внешних движений разного рода; жара, твёрдого и мягкого; ощущения жидкого, ощущения влажного, ощущение воздуха... И другие. - Я привёл это в качестве важного примера Так вот, независимо от того, кем и как Вы себя ощущаете в данный момент, туда, **то есть в своё ощущение себя Вы и помещаете кавану во время данного варианта упражнения. В своё ощущение себя.**

2. Вот другой важный пример упражнений: Попробуйте ощутить среду вокруг себя. Это может быть воздух, если Вы на суше, или вода, если Вы в воде (правда, в этом случае Вы должны быть уверены в своей безопасности – что Вы не утоне-
те, не простудитесь и т.д.). Ощущение может быть по всей поверхности тела, или частичным – не принципиально для описания упражнения. Также не важно, одеты Вы, или ощущаете это кожей. В случае, если через одежду ощущать среду Вам затруднительно, то можете делать это с ощущением воздуха

открытыми частями тела – такими, как ладони или лицо. Далее всё очень просто: Вы просто помещаете кавану в это ваше **ощущение среды**. (Иначе говоря, имеете в виду, что в Вашем ощущении воздуха, например, содержится каким-то образом Имя Бога; или этим ощущением среды обращаетесь к Нему, или – что-либо другое из приведённых выше основных кава- нот). Обычно я это делаю двигаясь – кстати, тогда и среда на- чинает ощущаться легче – наподобие давления ветра, или в качестве нечто, обтекающего или облегающего кожу.

Может статься, что ощущение воздуха (среды) будет ощущаться не только снаружи тела, но и перейдёт вовнутрь. Это бывает не так редко. Бояться этого не нужно. Если хотите – просто позвольте этому быть, продолжая упражнение. Если же Вам по каким-то причинам этого не хочется – я имею в виду включение ощущения среды внутри тела – то продолжайте упражнение, ориентируясь только на наружное ощущение среды. Остальное же можете игнорировать.

Специфической разновидностью данного упражнения можно считать следующее: Вы «помещаете» каванот в различные ощущения витальности (психические восприятия), которые могут у Вас появляться самопроизвольно, или же быть вызванными Вашим желанием, или Вашей психической активностью, воображением, и т.д. (например, ощущения внутренних пространств, их наполнений, или их среды). С определённой точки зрения можно считать, что это некая особая, специальная «среда» для Вашего внутреннего «я» (которая может быть многоплановой и разнородной).

3. Вот ещё пример очень важного типа упражнений: Суть его в том, что Вы наблюдаете и помещаете кавану не в тело, а в дыхание. (Или дышите с выбранной каваной). Технически это выполняется так (хотя могут быть многочисленные варианты данного упражнения – как, впрочем, и других): начните дышать (или просто наблюдать за своим дыханием – как Вам будет удобнее и лучше). При этом имейте в виду, что Ваше дыхание на своём «дыхательном языке» воспроизводит Имя Бога (или содержит его). Это могут быть и другие каванот: наример, что Ваше дыхание обращается к Богу на своём «дыхательном» языке, или что Ваше дыхание содер-

жит Ваше истинное имя, и т.д. – смотрите выше в разделе, где описываются основные каванот. Не забудьте, что Ваше дыхание обращается к Богу и содержит Ваше истинное имя одновременно – и это тоже одна из основных каванот.

4. «Пульс». В принципе то, что написано про дыхание, относится и к пульсу, или «пульсообразным ощущениям», которые мы можем испытывать. Начать ощущать их можно, например, так. Положите палец на какое-нибудь место на теле, где пульс хорошо прощупывается; например, на область шеи у артерии (только не надо надавливать сильно), или на руку - на область вены. Почувствуйте пульс. В дальнейшем ощущение пульса можно распространить на другие части тела, или на всё тело. (Кроме того, пульсообразные ощущения могут возникать сами по себе, при ряде упражнений, при нагрузке и т.д. После некоторой практики их можно начать чувствовать самопроизвольно в разных местах и в любое время) .

Сама практика «пульсообразных» ощущений в данном подходе такая же, как и везде в нашем курсе. Они «наделяются» основными каванот. То есть, например, ощущая пульс, можно считать, что им Вы обращаетесь к Богу (или что сама пульсация обращается): прославляете Его или молитесь Ему, и т.д. Или что пульсация на своём «пульсирующем» языке произносит (или содержит) Имя Бога... Или другие основные каванот. Причём, могут быть разные варианты их использования.

Хочу отметить, что пульсация содержит особые возможности, которые, на мой взгляд, отличают этот метод от многих других. Так, через неё более – менее легко можно «одухотво- рять» всё тело или его части, а также переходить к психоло- гическим восприятиям – реальностям и одухотворять их. Это же относится и к «я» ощущению. **Особое внимание читателя прошу обратить** на метод, который заключается в том, что **одухотворённая каваной пульсация идёт (направляется) в Ваше чувство «я».** (Кстати, так можно делать и с дыханием, и с другими восприятиями и ощущениями. Впрочем, это удел тех, кто приобрёл некоторый опыт в подобных упражнениях, причём, не обязательно большой или длительный – иногда

подобная «техника» может получаться очень быстро). Подобный подход, кроме прочих плюсов, с моей точки зрения, ведёт и к двекут – прилепленности.

Его можно использовать при упражнениях с общением и расширения сознания для ощущения присутствия Бога и духовности во всём (окружающем и «внутреннем»).

Словом, на мой взгляд, это в чём-то особое «упражнение».

5. В принципе, пониманием того, что всё связано с Богом, и что всё, что мы переживаем, делаем и т.д., наше бытиё – связаны с нашим истинным существом и предназначением, – таким пониманием должно пронизываться всё, и всякое мгновение, и каждая микроклеточка нашего существа (и не только). Это достаточно очевидно. На практике это, в частности, означает, что если говорить о теле, и даже более узко – о мышцах, движениях и т.д. – то каждая, даже самая маленькая мышца и самое маленькое движение должны быть проникнуты основными каванот. **Вот два важных примера:** а) движения глаз должны совершаться с каваной: – например, что ощущение от этого движения содержит Имя Б-га, или обращается к Нему, и т.д. – см. список. б) То же самое относится к движениям шеи и поворотам головы.

Эти два небольших примера являются важными, и сами по себе вполне могут преобразовать Вашу жизнь. Особенно, на мой взгляд, упражнение с движением глаз (упражнение со взглядом) - а). Вы можете совершать глазами любые движения: переводить взгляд, вращать и т.д. Подобным же образом можно делать и поступать также и с внутренним взором или лучом (направлением, фокусом) своего внимания. Как, впрочем, и наоборот, – с расфокусировкой (рассеиванием) внимания.

6. Упражнения с напряжением (с ощущением трудности или усилия). Следующий – в чём-то особый тип упражнений представляют из себя упражнения с физическим (или другим) усилием. Принцип их тот же: испытывая усилие – стати-

ческое или динамичесое – например, стоя в неудобной позе, или отжимаясь от пола, – самим ощущением этого усилия, или самоощущением, или как-то ещё — обращайтесь к Богу; или применяйте другие основные каванот – ту из них, которая подойдёт Вам в этот момент более всего.

Помните, что все упражнения не должны быть очень обременительны и, тем более, не должны приносить вреда здоровью. Так что будьте искренни и внимательны и не переходите необходимого предела!

Если Вы будете внимательны, то само течение упражнения может подсказать Вам, когда стоит остановиться или перейти к чему-то другому. Большинство движений в нашей жизни содержат элементы напряжения и расслабления. Так что это упражнение относится к числу тех, которые обязательно сле- дует пробовать делать – если мы хотим в пределе превра- тить нашу жизнь в непрерывное следование Истине.

В этом упражнении в большей степени, чем, может быть, во многих других, молитва к Богу может исходить от самого тела более естественно, чем от сознания – особенно в той и от той его части, которая напряжена и трудится. Прислушайтесь к этому!.. Кроме прочего, это хороший метод для обучения искренности (и обучения молитве). Только не будьте слишком жестоки с телом и не слишком психологически манипулируйте им. (Кстати сказать, не мы сами тело создали, так что в определённом смысле оно принадлежит своему создателю – Б-гу).

7. Хорошим примером того, что написано в этой книге, может служить танец, где движения или переживания наделяются основными каванот. Нередко бывает, что при этом каванот должны быть как бы незаметными для самого занимающегося (хотя на уровне смысла это и не так). Такой подход даёт и возможность более полного участия и переживания танца. Одним из прекрасных примеров здесь будет желание поделиться радостью и «энергичностью», восторгом от танца (или, например, от ощущения музыки и т.д.) – с Б-гом.

Тут и радость, и восторг, и благодарность, и ещё многое... Читатель понимает, я полагаю, что это одна из форм обраще- ния к Богу.

Если это танец с двумя или более участниками, то здесь появляется и ещё одна составляющая – общение и совместное служение и приближение к Богу (или Истине).

Поскольку танец может быть связан с положением в пространстве, взаиморасположением партнёров и их окружаю-

щих предметов, и т.д. – всё это также может «пронизываться» каванот, что выводит нас на одухотворение общения, предметов, да и самого пространства – как минимум в нашем восприятии.

8. Подпрыгивания и прыжки. Очень интересным является использование основных каванот при подпрыгиваниях (прыжках). При этом сосредотачивайтесь на самом ощущении прыжка; или полёта в воздухе, невесомости; или на ощущении свободы... Можно и на чём-нибудь другом, что Вы чувствуете во время прыжка. Эти свои ощущения наделяйте каким-либо из основных каванот. Потрясающее по своей значимости и многому другому упражнение.

Высота прыжков, их частота и т.д. – должны быть Ваши. Выбирайте их сами. Сообразуйтесь при этом со своими возмож- ностями, возрастом и здоровьем – используя первое, среди прочего, следует беречь и улучшать последнее. Никаких по- гонь за рекордами. Даже испытывая восторг, не забывайте о том, что человек должен «скромно ходить перед Господом Богом своим».

Следует обратить внимание на то, что прыжки, или полёт являются частью ряда других способов движения и перемещений. Например, полёт и элемент прыжка являются составной частью бега.

Знакомиться с этим упражнением обычно следует с прыжков вверх.

9. Практически любые спортивные упражнения, физкультуру, зарядку и т.п. можно делать с упомянутыми основными каванот. Кстати, использование каванот превращает физические упражнения в упражнения и действо не только физическое, но и духовное. Это предстаёт, в том числе, и как своего рода приключение. Всё приобретает особый смысл. Поэтому можно такой физкультурой заниматься всю жизнь, не бросая, – в отличие от «обычного» спорта или физкультуры, которыми большинство людей прекращает заниматься по причине возраста, но – гораздо чаще из-за того, что это перестаёт быть им интересным. Совершенно не так, если физкультура и спорт делаются с основными каванот: это неисчерпаемо по своей сути, открывает – действительно –

новые горизонты и не становится скучным. Что же касается возрастных ограничений, то их здесь просто быть не должно, хотя бы потому, что всегда можно найти для себя посильные упражнения, темп и нагрузку. И я сказал здесь очень мало по этому поводу. Нет нужды также особо добавлять, что всё перечисленное при разумном подходе полезно для тех, кто с помощью разных видов физкультуры хочет улучшить своё здоровье и продлить активность в жизни.

Как я заметил, применение каванот может повышать эффективность и успешность действий.

10. Интересным примером является использование каванот в боевых искусствах, которые сейчас довольно популярны по всему миру. Это касается как отдельных движений, так и их серий, упражнений с партнёрами, и т.д. Они, помимо всего, являются хорошим примером, сочетающим как индивидуальную практику, так и общение (с партнёром или с противником).

Подобно танцу, занятия боевыми искусствами могут быть связаны с положением в пространстве, взаиморасположением партнёров (и противников), окружающих предметов, оружия и т.д., – всё это также может «пронизываться» каванот и выводить нас на одухотворение общения, предметов, самого пространства, и прочего – как минимум в нашем восприятии. Помимо этого здесь особенно ясно, **причём в тренировочной ситуации,** проявляется и воспитывается понимание того, что всё — и хорошее, и плохое — от Бога, и, по нормальному (большому) счёту – кроме Него ничего нет (а перед этим — кроме Него и самого занимающегося). Боевые искусства, которые содержат в себе и доброту (гармоничность), и строгость (опасность, элемент суда), являются хорошим путём для обучения видения единства в противоположностях, а применение основных каванот «объединяет» это с присутствием Б-га (и может служить методом для развития ощущения Его Единства) – так я полагаю. Конечно, для этого должны быть выбраны правильные методики тренировок – что тем более необходимо, поскольку здесь есть элемент

контролируемой опасности.

11. Во время ходьбы представляйте, что Ваши шаги, ощуще-
ния от них и вообще – ощущения, возникающие при хождении

– это как «речь» обращённая к Богу. Как молитва, где вместо слов выступает «язык» шагов и ощущений ходьбы. Прекрасное упражнение. Помимо всего прочего, Вы теперь не будете считать ходьбу куда-то напрасной тратой и потерей времени. Излишне говорить, что другие основные каванот также могут быть здесь применены – если Вам это удобнее и лучше.

Вообще, если говорить о чувстве, что теряешь напрасно время, или об **ощущении скуки**, – то, поскольку это переживаемые, то есть воспринимаемые нами ощущения, – с ними следует поступать так же: наделять основными каванот. Считать, например, что чувство скуки – это язык, обращённый ко Всевышнему как молитва; обращение к Нему, **выраженное на языке скуки. Прекрасный подход,** тем более, что для каждого момента времени нашей жизни Богом уготовлено и то, на что и как мы его (в идеале?) должны использовать. Так что «пустых» моментов, с этой точки зрения, наверное, не бывает. И если мне скучно - то это лишь означает, что я не знаю, как использовать данное мне сейчас время. Другое дело, что отнюдь не всякое время должно использовать для активной деятельности. Наша задача – понять, как я должен его использовать, и именно сейчас, – раз Б-г мне его дал. Если я этого не знаю – то буду молиться и обращаться к Нему. Кстати, подобным же образом можно (и, наверное, нужно) относиться ко всему, что попадает в сферу моего сознания – к мыслям, чувствам, внешним восприятиям и т.д. Раз они у меня есть — значит, Бог хотел бы, чтобы я их как-то использовал. Как-то определённым образом. И если я не знаю, как именно (а это бывает нередко), то подобно чувству скуки я этими переживаниями, содержанием сознания буду обращаться к Нему.

Так можно использовать, например, отвлекающие при канонической молитве мысли: самими этими мыслями как суб- стратом, материей, энергией обращаться к Богу. Подобный взгляд на всё может всё наше бытиё превратить в **праздник духовного существования не противопоставленого матери- альному.**

Кстати сказать, метод применения каванот может помогать при **депрессии.**

12. Упражнения с голосом. Голос, речь являются важнейшими средствами выражения себя, общения; и даже – более того. Так, сам человек в Таргум Онкелос (древнем переводе священного писания – Торы – с иврита на арамейский язык, выполненный праведником и мудрецом Онкелосом) назван «говорящим духом». Одно из первых поручений, которое Бог дал Адаму в Райском саду, было дать названия живым существам, что также связано со словом и голосом.

Наши голос и речь сильно связаны с самореализацией.

Упражнение заключается в том, чтобы издавать звуки; и эти звуки, и наши ощущения при этом «пронизывать» каваной так, как здесь мы делаем всегда в рамках данного курса. Полностью аналогично тому, как при упражнениях с движением, например, или при чувстве напряжения мышц, – только речь идёт о самом голосе, голосовых связках и т.д.

Издаваемые звуки могут быть любыми. Начать следует просто с озвученного выдоха (или вдоха), как бы постанываний, может быть; самопроизвольных слогов. Далее, если хотите, попробуйте переходить к произнесению слогов, слов и фраз. **По мере ознакомления с этим упражнением и практики Ваша речь** (и не только) **должна приобретать всё более и более духовные свойства.** Это упражнение я рекомендую всем, особенно тем, кто работает и имеет дело с людьми, лекторам и т.д. И, конечно, людям духовным. Если бы политики а также те, кто имеет власть, делали его!

Не смотря на кажущуюся «техническую» простоту, в данном упражнении следует не «переходить предела», – заботясь о своём здоровье. В частности, это относится к тому, кто будет пытаться делать эти упражнения на вдохе. Впрочем, речь идёт не только о физиологическом аспекте, но также об аспектах моральном и духовных.

В этом упражнении бывает, что следует особенное внимание обратить на искренность – как состояние. Впрочем, она и развивается вместе с ним.

Данное упражнение очень способствует искренности в молитве.

13. Общение представляет собой особую, очень важную часть нашей жизни. И естественно, что оно, в норме, не

долж-

но быть и происходить в отрыве от Истины. Последнее – в нашем случае – означает, что само общение, все ощущения и восприятия, возникающие и существующие при этом, долж- ны быть проникнуты («пронизаны») основными каванот.

Далее: поскольку общение – это особый и многогранный мир, полноту и разнообразие которого трудно не то что выразить, но и вообразить, ниже я приведу здесь лишь несколь- ко простейших базовых упражнений и их принципов, ощутив действие и результативность которых, занимающийся с лёг- костью, я полагаю, распространит полученный им опыт так- же и на другие случаи и ситуации своей жизни.

Однако перед тем, как начать описывать упражнения, я считаю важным упомянуть о некоторых принципах и закономерностях, которые могут проявиться в групповой работе (в занятиях в группе). Ведь, когда речь идёт об упражнениях с общением, то это, как правило, занятия не индивидуальные, а групповые: обычно, как минимум, существует двое участников. Итак:

Хотим мы этого или нет, но при общении образуются и вы- страиваются определённые межличностные отношения. Во многих случаях положительных (нормальных) отношений между людьми, возникает их стремление к дальнейшему сближению. Это естественно. Однако иногда степень этого сближения (по ряду аспектов и параметров) должна быть ограничена или контролируема. Об этом говорит нам и общество, и религия, – да и просто здравый смысл. Иначе личная жизнь человека, существование его семьи, да и всё общество в целом – могут подвергнуться деструктивным изменениям и разрушению. В частности, мы понимаем, что нужно быть довольно осторожными с тем, когда речь каса- ется (взаимо)отношения полов. Поэтому в ряде упражне- ний, связанных с общением, в частности, в упражнениях, где могут участвовать совместно и мужчины и женщины, они будут осуществлять не непосредственный контакт между собой, не будут касаться друг друга, а будут взаимодейство- вать опосредованно – через предметы или на расстоянии.

Хочу также предупредить тех, кто не знает об этом, что при совместной деятельности (в частности, при общении

или занятиях в группе) возникают так называемые групповые явления, одной из сторон которых является «расположение» (т.е. специфическое хорошее отношение) членов группы друг к другу – «приятие своих» (члены группы могут начать себя чувствовать «клубом», своими; на каком-то уровне как бы отделёнными от «не членов клуба», как бы «противопоставляя» себя остальным. Поэтому я рекомендую семейным людям заниматься вместе, и вовлекать в занятия – если это возможно – свою «вторую половину». Это – довольно общая идея, относящаяся не только к нашему курсу и к нашему типу упражнений. Вообще, хотя это и выходит за рамки данной книги, я советую всем узнать как можно больше из квалифицированных и надёжных источников о групповых влияниях и групповых процессах, поскольку все мы – члены общества (даже отшельники), а значит – так, или иначе испытываем влияние группы (и групп) со всеми возможными плюсами и минусами.

Что же касается данного курса, то упражнения с каваной должны являться хорошим средством по укреплению отношений внутри семьи, между друзьями и т.д. Насколько я знаю, они могут нести любовь, расположение, мир и духовное видение.

Упражнение 1. Возьмите с партнёром по какому-либо предмету в руку – каждый. Затем соприкоснитесь этими предметами. Далее: начинайте двигаться сами, или двигать своими предметами так, чтобы они, эти предметы, всё время соприкасались. Зафиксируйте в своём внимании ощущение от соприкосновения (контакта) этих предметов. Это ощуще- ние «наполните» какими-либо из основных каванот (то есть имейте в виду, что это ощущение содержит Имя Б-га, или
«обращается» к Нему на «своём» языке, или содержит Ваше истинное имя, или имя партнёра, или ваши с партнёром Истинные имена, или некое ваше общее с ним истинное имя, и т.д.). Делайте это столько, сколько сочтёте нужным. (Желание одного из партнёров закончить упражнение является достаточной причиной, чтобы это сделать).

С какого-то момента Вы будете обращать внимание не только на место соприкосновения предметов, но «вспомни-

те» и о партнёре, который этот предмет держит (будете его чувствовать) – и тем самым перейдёте с чисто физического на более глубокий уровень.

Данное упражнение можно делать и без предмета, соприкасаясь, например, запястьями, или какими-либо другими частями тела – если это не запрещено по религиозным, этическим, или каким-то иным соображениям (см. выше).

В приведённом упражнении могут участвовать не два человека, а большее число людей. Например, одной рукой Вы можете соприкасаться с одним партнёром, а другой рукой – с другим.

Одним из вариантов развития (или продолжения) данного упражнения может быть следующий: когда Вы чётко ощущаете контакт с партнёром, отведите свою руку так, чтобы при этом физического контакта (соприкосновения) уже не было, а ощущение от присутствия партнёра – оставалось. Далее продолжайте упражнение, «наполняя» каваной это ощущение существования – присутствия партнёра.

Нет нужды говорить, что упражнение может вывести человека на совершенно другой уровень мироощущения.

2. Вот ещё упражнение. Оно может относиться, казалось бы, к довольно «продвинутым», хотя это и не обязательно так. Его можно делать тому, кто умеет ощущать и «работать» с пульсом (смотри соответствующее упражнение):

«Наполните» пульс (своё ощущение своего пульса) каваной и направьте его на партнёра. (Кстати, вот, попутно, ещё одно упражнение с пульсом, хотя оно и не относится непосредственно к сфере общения: наполните пульс каваной обращения к Б-гу и направьте его в бесконечность).

Многие упражнения можно делать в группе из нескольких человек и более.

Особую группу упражнений составляют упражнения, сочетающие общение и движение.

Время близости между супругами тоже может рассматриваться как сфера для соответствующих каванот.

14. Хочу упомянуть ещё целую группу упражнений, о которых более подробно писать не буду. Если читатель подой-

дёт к ним самостоятельно, то он будет знать, что с этим делать: наделять основными каванот.

Это упражнения с ощущениями изменения размеров тела или его частей, потоками, восприятием и ощущениями бесконечности (или большого пространства), ощущениями движения как такового (ощущение самой сути, идеи движения). Кроме того, может быть упражнение с ощущением самого изменения – изменения как такового – самой «сути» и идеи изменения. И т.д.

Обращаю внимание читателя, что может идти речь об ощущениях и переживаниях САМИХ ИДЕЙ.

Кое-что о пользе и возможных результатах практики упражнений

Методы и подходы, описанные выше, насколько я мог судить, и как следует из общих соображений, должны вести (и действительно приводят) к следующим очень важным (положительным) результатам. Вот часть из них. Во-первых, человек обретает ощущение и, постепенно, всё более и более ясное видение (понимание) своих целей и смысла в жизни. Это означает, помимо прочего, что он перестаёт быть тем запутанным и испуганным существом, на которое, к тому же, легко могут повлиять другие, – каковым является на сегодня большинство из наших современников.

Изменяется его видение мира. Человек начинает ощущать свою природу и обретает ощущение существования Бога. Он перестаёт терять время. Начинает отличать, что является главным, а что второстепенным. Значительно лучше и глубже понимает себя. Обретает видение целей и твёрдость в их достижении, в одновременном сочетании с необходимой гармонией и добротой.

Описанные методы ведут к прилепленности к восприятию Имени Б-га – двекут (см. Тора, Дварим 10:20) – естественным образом. Также они являются, насколько я понимаю, одним из наиболее лёгких и эффективных способов выполнения заповеди «будешь ходить Его путями» (Тора, Дварим 26:17,

28:9). («На всех путях твоих познавай Его» – Мишлей.). Это, если можно так выразиться, «прямой и непосредственный» метод для подобного познания и «хождения» по путям Его. (Например, в случае ходьбы с каваной о Его Имени, или ходь- бой, обращённой к Нему, – последнее просто становится очевидным, – в прямом смысле). «Поскольку Святого, благо- словен Он, называют Милостивым (Ханун), то и ты будь ми- лостивым; поскольку Святого, благословен Он, называют Со- страдающим (Рахум), то и ты будь сострадающим; поскольку Святого, благословен Он, называют Благочестивым (Хасид), то и ты будь благочестивым. И так во всех качествах, в которых [как мы полагаем] проявляет Себя Святой, Благословен Он: должен человек (адам) подражать Ему и ходить Его путями» (из: Хафец Хаим, «Сефер амицвот акицур» – 6, Сифри 11:22).

Кроме того, повторюсь, что указанные методы и подходы, по-моему, один из самых простых и естественных способов ощутить существование и присутствие Бога и сподобиться Его благодати.

Вместо факультатива

Как уже говорилось выше, рассмотренные в нашей книге каванот, принципы и упражнения способствуют выполнению заповеди «Чтобы ходить тебе по путям Его» (Тора, Дварим 26:17) – «На всех путях твоих познавай Его» (Мишлей) и по- могают продвинуться в понимании заповеди о прилепленности к Богу Двекут (Тора, Дварим 20:10). Кроме того, естественно, речь идёт о следовании запрету «берегись,чтобы не забыл ты Господа Бога твоего» (Тора, Дварим 8:11).

Ещё оказалось, что все, или по крайней мере многие (насколько я могу судить) из приведённых в данной книге подхо- дов и упражнений, помимо прочего, способствуют развитию и самоосознанию человека внутри нас – нашего «внутрен- него человека»*. Соответственно этому и заповеди (также как и мироощущение), которые в этом случае обращаются к нему – внутреннему – обретают некий невнешний смысл (и правильнее было бы написать во множественном числе –
«смыслы»).

«Земля» (царство, дом, одежда, храм...) – в этом случае относится к тому, где живёт, находится (и служит?) этот «внутренний» человек: к телу, телесным и психологическим ощущениям – переживаниям – впечатлениям и т.д. То же самое можно сказать про переживания и восприятия так называемых «четырёх основ»: огня (теплоты – жара), воздуха, воды и земли; а также различного рода изменений, восприятий пространства, времени и т.д. Все они становятся не только частью внешне – телесно – физической реальности, но также и реальности, которую по отношению к телу называют внутренней; однако, по отношению к внутреннему человеку она тоже является и предстаёт внешней. Тогда так называемые внешние и внутренние процессы и явления перестают принципиально различаться и предстают едиными, и управляющимися едиными принципами. Впрочем, я советую читателю не очень теоретизировать по данному вопросу, а дождаться, когда это будет им реально восприниматься, и (чтобы) использовать открывающиеся возможности для служения Истине.

*** Примечание:**

Надо отметить, что вместе с определением его как «внутреннего», он не обязательно отделён от тела в самоощущении.

ИЗ КНИГИ ХАФЕЦ ХАИМА СЕФЕР ШМИРАТ А?ЛАШОН (взято из «Смысл и законы достойной речи», р.Шимон Финкельман и р.Ицхак Беркович, пер. Гедалия Спинадель):

Из главы «Держаться за дерево жизни»

«Сказано о Торе: «Древо жизни она для тех, кто держится за неё» (*Мишлей, 3:18*). Чтобы взобраться на дерево, надо крепко ухватиться за ветку: тогда человек как бы соединяется с деревом, частью которого является эта ветвь. Так и с Торой, объясняет *Сефер Харедим* (гл. 61). Соединить, связать себя со всеми 613 мицвот (заповедями) Торы можно, исполняя одну мицву с предельной точностью и искренностью. Это

соединит душу человека с Творцом и Его Торой, и поведёт к правильному исполнению других заповедей.

...Человек, прилагающий все силы к исполнению законов (заповедей) во всех деталях, во всех ситуациях и при всех условиях, несомненно, держится за ветвь дерева жизни и удостоится награды, о которой не может мечтать никакой ангел».

Из главы «Заповедь, лежащая в небрежении»

«Обязанность хоронить тело мёртвого, о котором некому позаботиться – *мет мицва* – лежит на всех евреях. Талмуд (*Брахот, 19б*) говорит, что даже *коэн гадоль* – первосвященник, *назир* и еврей, идущий в Храм принести жертву Песах, должны выполнить обязанность *мет мицва*.

Сефер харедим (105:261) пишет, что заповедь, которую игнорирует данное поколение, приравнивается к *мет мицва (*то есть каждый обязан стараться её выполнить – *прим. А.Бр.).* Если никто не старается выполнять эту мицву (заповедь) – старайся ты! Иначе эта мицва поднимется перед Небесным Троном и пожалуется: «Какая же я низкая, если меня забыли все люди».

...Понятно тогда, что если заповедь Торы, которая дороже драгоценных камней (Мишлей, 3:13) и «радость дня» для Всевышнего (там же, 8:30), лежит в небрежении, наша обязанность – усилить её соблюдение, чтобы она не стала обвинением нашему поколению перед Творцом».

Надо изо всех сил постараться, чтобы заповеди прилепленности к Богу (Двекут) и «хождения путями Всевышнего» не выглядели похожими на то, как если бы ими пренебрегали!

(А. Бродкин)

Заключительная

Моим друзьям и братьям-животным –
в том числе моему верному псу Рэю,
во многом благодаря которому занятия
проходили систематически – посвящается.

А также с благодарностью тем из них,
кто присутствовал.

Что я хочу сказать этой книгой – «О простых методах, которые сделают вашу жизнь прекрасной и полной»? То, что, наверное, мы имеем гораздо большие возможности, чем это принято обычно считать; и если бы мы жили, особенно с детства, в окружении совершенных праведников, или ангелов, то, возможно, походили бы на них. Это касается не только реализации заложенного в человеке, но также и того, кто мы такие, зачем живём, и даже более этого.

То, что нам не удалось сделать, реализовать и раскрыть в себе в детстве и юности, – можно и, я полагаю, нужно делать сейчас. Речь идёт о том, что не будучи окружёнными с детства ангелами, мы можем сейчас начать жить так, как будто это было и есть всё таки именно так. Тем более правильно и возможно это делать потому, что на самом деле мы никогда не были и не существовали вне Бога (или Истины, если кому-то это нравится больше).

То, что написано в этой книге, конечно, не единственный путь и метод, как реализовывать свою человеческую природу в настоящем, высоком её смысле. Но мне кажется, что это путь и метод, доступный и понятный сегодня очень многим. Кроме того, этот метод очень простой и не требует много вре- мени для специальных занятий. Наконец, и это немаловаж- но, его можно проводить в реальность, находясь, так сказать, в толще событий своей жизни, не отстраняясь от неё. Во мно- гих случаях можно заниматься тем, чем мы обычно занима- емся – например, идти по улице, или мыть посуду – и лишь добавить в это действие особый смысл – кавану, – из тех, что мы обсуждали ранее. Наконец, в пределе пропадает понятие

скуки – то есть состояния, когда человек не знает, чем ему заняться и как «убить» время. Кроме того, что само ощущение «скучания» может быть наполнено рассмотренными каванот и при этом превратится в нечто другое, прекрасное и значимое, – помимо этого всегда есть возможность занять себя в плане помещения во что-либо каванот, например, в движения, мысли и т.д. –- и этим обрести ощущение значимости и смысла момента (и существования). Впрочем, сказанное касается не только скуки. Так, например, мы постепенно, но довольно быстро, по моему опыту, начинаем различать важные вещи и занятия - от менее важных.

Интересным мне представляется наблюдение, что, похоже, животные начинают замечать и выделять для себя среди других людей человека, который занимается или знаком с подобной практикой, и лучше к нему относиться. Причём, это касается не только непосредственного времени занятий – когда человек «тренируется».

Если же говорить о самом занятии, то мне приходилось наблюдать, как животные **приближались** и присутствовали при упражнениях группы, или одного человека, – при упражнениях с одухотворением движений (движениями с каванот). И у меня сложилось впечатление, что они **приближались** (ближе чем обычно) именно **чтобы присутствовать!** Особенно, как мне кажется, это относится к движениям, при которых человек ими (движениями) обращается к Б-гу. (Однажды в Иерусалиме во время занятий небольшой группы из нескольких человек три галки приблизились довольно близко к нам, **встали в ряд** примерно в полуметре друг от друга, раскрыли клювы и… так и стояли).

Если вдуматься, то такое отношение животных неудивительно. Реализующийся человек должен быть интересен природе и живым существам. А тот, кто занимается упражнениями с основными каванот, реализуется – поскольку человек изначально духовен и этим (смыслом бытия, выраженном упомянутой каваной) осуществляет одну из целей и смыслов своего создания. А другой смысл создания и существования человека – руководить живыми существами (обо всём этом можно прочитать в начале Библии). Современное

человечество во многом ведёт себя чересчур жестоко и потребительски по отношению к животным и к природе вообще. Приближающийся же к Б-гу и к высшему в себе человек реализует то, для чего создан. Животные это чувствуют и к нему тянутся – ведь у них с человеком есть общая миссия, И ВООБЩЕ – ОНИ БРАТЬЯ. Наверное, живые существа устали от
«жестоких» «звероподобных» людей и очень рады, – может быть – отдыхают душой от того, что видят, наконец, *человека*, около которого, помимо всего прочего, чувствуют себя реа- лизующимися и безопасно. Вообще, занимаясь рядом с жи- вотными (и не только), иногда возникает ощущение, что вы понимаете друг друга, и не удивлюсь, если это путь к пони- манию «языка» животных. Мне кажется, что присутствуя на занятиях, животные делали то же, что и мы – вместе с нами молились и обращались к Творцу. Мы делали это вместе. И им для этого нужен был человек.

Вот ещё одно важное наблюдение: занимающийся с самоотдачей вышеупомянутыми практиками человек **живёт**. В отличие от бесцельного, бесцветного и неприятного даже самому себе существования, которое порой бывает.

Тело, будучи по своей природе самой «инертной» частью человека, может, в силу этой инертности, быть более «устойчивым» и напоминать человеку об Истине и его духовной сути даже тогда, когда другие наши «части» и аспекты такие, как эмоции, мысли и т.д. – по каким-то причинам склонны отвлечься и забыть (например, в ситуациях тревоги, занятости, стресса; или наоборот – благополучия, довольства и пр.). Но с несомненностью делает это именно «одухотворённое» тело, – например, упражнениями с каванот.

«И говорил Господь, обращаясь к Моше: «Скажи сынам Израиля, и возьмут Мне приношение – от каждого человека, сердце которого того пожелает – возьмут приношение для Меня... И сделаете Мне святилище и Я буду обитать в вас» – Тора, Шмот 25:1,2,8

Закончено, с Божьей помощью, 7 нисана 5770 года.
Прошу читателя не судить меня слишком строго.

Автор

-

II ПОВОРОТ К ДОРОГЕ ПРАВЕДНОСТИ

- 1 -
ПОНЕМНОГУ О РАЗНОМ

Чувство стыда

Я рекомендую в большинстве случаев поступать с чувством стыда так же, как описано выше по отношению к чувству страха.

Обратите внимание, что в каждом чувстве вины, возникающем у нас, есть элемент и составляющая стыда. Соответственно, с ним поступаем также: представляем, что это стыд перед Богом. Тогда ненужный стыд уйдет (пусть и не сразу), а тот, что необходим, очистится.

Это же относится и к чувству вины, насколько я понимаю.

Медитация в связи с цицит

Вот метод, который может позволить ощутить, после некоторой практики, существование и присутствие Бога.

В отличие от подавляющего большинства применяемых и приводимых мною методов, этот метод использует образные представления и образное воображение. Делаю я это в данном конкретном случае потому, что фактически на это указано в Талмуде (обычно я с образами не работаю).

Из Талмуда, трактат Сота, лист 17а:

Говорил Рава: за то, что отказался Авраам (победив в войне) от подарков сдомского царя: «…от нити до обувного ремешка – ничего не возьму…» (Берешит, 14-23) – получили евреи две заповеди (мицвы): голубую нить цицит и ремень тфиллин. О тфиллин написано: «…и увидят все народы земли, что Имя Всевышнего наречено на тебе…» (Дварим, 28-10).

А что мы знаем о голубой нити цицит? Сказал раби Меир: голубая нить цицит напоминает цвет моря, а море напоминает человеку о небесах; синева небес напоминает о Престоле Всевышнего: «И видели Всевышнего Исраэля, и под ногами

Его как образ кирпича из сапфира, и как само небо по чистоте» (Тора, Шмот, 24:10).

У пророка Йехезкеля читаем: «…подобно камню сапфиру видение Престола…» (Йехезкель, 1-26).[Престола Бога].

Технически медитация в связи с цицит здесь может проводиться так: посмотрев на голубую нить цицит, находящуюся среди белых нитей, или, если нити носимых цицит только белые (без голубой нити),* то только подумав о ней, и представив её, следует представить себе аналогичный цвет моря, а потом – цвет (синеву) неба. Затем – представить, что эта сине-
ва неба уходит высоко – высоко (бесконечно высоко) ввысь, и там – где-то в бесконечной вышине – как-то связана с Престолом Всевышнего. А Престол – это то, на чём Он восседает и что находится под Ним. Его самого – представить и вообразить невозможно (Любое представление или мысль будут неправильны). Но, может быть, есть некая связь с Престолом…, на котором Он восседает… Тоже невообразимо. (Престол представлять тоже не следует. Просто имейте в виду, что где-то там, в бесконечности, есть нечто, на чём Он «восседает).

Может случиться, что Вы нечто почувствуете. Но помните (вспоминайте), что Он – бесконечно, невообразимо выше всего, и невообразимо не связан творениями – в то же время делая и осуществляя в мироздании ВСЁ.

Замечание

Обратите внимание: При употреблении, в частности, при упражнениях типа ихуд, различных имён – например, при использовании своего имени (или своего истинного имени) и Имени, пусть и на уровне смысла или только «идеи имени» – очень важно правильно «выстроить» иерархию имён и частоту их употребления. Это может потребовать от занимающегося (и наверняка потребует, рано или поздно) правильного отношения, в том числе и эмоционального, к тому, или к тем, чьи имена используются. Кроме того, пони- мание того, как выстраивать эту «иерархию», в какой после- довательности, как надолго и т.д. – может придти ВО ВРЕМЯ ПРОЦЕССА ПРАКТИКИ – скорее всего – а не в «обычном» со- стоянии сознания.

Важный метод

К этому методу относится в полной мере замечание, помещённое перед данной небольшой главой.

Истинных имён у нас может быть не одно. В частности, в каждом мире у нас может быть своё истинное имя (например, своё в мире смысловом, своё в мире «оформленной» мысли, своё в мире эмоциональном, своё в мире «дыхательном», своё в мире физическом, и т.д.). При всём притом, может быть и «всеобщее» истинное имя у каждого из нас – единственное. И, кстати, как всякое явление, наши имена – тем более истинные – связаны с Именем Б-га (я сейчас говорю, по крайней мере, на уровне «идеи имени»). Таким образом, возможно упражнение, где в качестве имени используется попеременно или одновременно, возникающая последовательность имён – я имею в виду наших истинных имён; причём верно и то, что это (и все они) находятся в связи с Именем Б-га.

К примеру, последним в этом ряду является (может являться) наше «обычное» физическое имя, которым нас зовут в этой жизни в нашем физическом мире.

В определённом смысле наше физическое тело также является своего рода именем. Как и наше истинно субъективное «я», которое не является объектом любого рода – как физического, так и психологического порядка – ТОТ, кто смотрит, слышит, думает, ощущает, воспринимает и т.д., а не ТО, чем, или ЧТО видят, слышат, думают, воспринимают и т.д. – наше действительное «Я». Как и психика, или любые её части.

Не буду давать специальную инструкцию по этому упражнению. Обращу внимание читателя на ещё один аспект, вытекающий из самого понятия «истинного имени». Из смысла этого понятия вытекает, что в каждый момент существует не только истинное имя, но и то, что нам действительно нужно или важно в данный момент; а также то, что мы должны в этот момент (или моменты) делать. В том числе, КАК ЖИТЬ, и т.д. Это тоже своего рода «истинное имя», точнее, его аспект, относящийся к потенциалу (или к реализации). Тот, кто дей-

ствительно понимает меня здесь, может сделать из этого

удивительную духовную и само – реализационную практику. Если же написанное не очень понятно, то прошу читателя не обманывать себя здесь, так как мы касаемся сферы очень тонкой и, по-своему, чрезвычайно могучей. Не экспериментируйте наобум в расчёте «на авось как-нибудь что-нибудь будет». Это может быть чрезвычайно небезопасно. Постепен- но, по мере искренней и СКРОМНОЙ по самоощущению (и вообще, по жизни) практики, я уверен, что Вы, если это Вам действительно необходимо, будете понимать.

Для определённой категории читателей добавлю, что данный подход и методика, полагаю, имеют отношение к «парцуфим».

Как помочь своим чувствам
Принципиальные замечания о чувствах – эмоциях и психотерапии (а также «самопсихотерапии»)

Человек, по-видимому, всегда что-то чувствует и пережива- ет. Тот факт, что мы не всегда ощущаем это, говорит лишь о том, что в данный момент сфера эмоций и чувств находится не в поле нашего осознавания (то есть, эмоции, переживания есть, но мы их не осознаём). Заметим, что именно непоря- док в эмоциональной сфере делает многих людей несчастны- ми и неудовлетворёнными своей жизнью в том или ином её аспекте. Причём, это касается столь большого числа людей, что уместно говорить о «всемирности» этой проблемы, пусть и вызываемой разными более частными причинами. Ниже я приведу способ, который, как мне кажется, вполне позво- ляет если и не решить её окончательно (хотя и это в прин- ципе возможно), то, по крайней мере, сильно улучшить своё эмоциональное состояние и приблизиться к тому, что называется удовлетворённостью жизнью, ощущением её смысла, полноты и радости. Ясное дело, я не поведу здесь речь о таблетках или о чём-либо подобном (хотя и они иногда бывают необходимы). Мой метод более прост и, в общем, доступен практически всем, кто поймёт его суть, а это несложно. Ко- нечно, нужно будет потратить какое-то время и некоторые (небольшие) усилия, чтобы делать описанное

здесь, но по-

верьте, игра стоит свеч – в случае успеха Вы не раскаетесь и не пожалеете. Итак, нужно:

1. Перво-наперво, надо ощутить те эмоции, которые есть у Вас в данный момент. Это может быть стойкое, затяжное чув- ство, или мимолётно мелькнувшее ощущение, или настрое- ние, или что-либо ещё, пусть даже не вполне относящееся к традиционно понимаемому понятию «эмоций», например
– какое-нибудь околофизиологическое ощущение, и т.д. Не- важно, положительное или отрицательное это ощущение или эмоция, чувство. Важно, чтобы Вы осознали его присутствие у себя (в себе) в данный момент.

Если же Вы не ощущаете, что у Вас есть какая-то эмоция, переживание – то это не означает, что его нет, просто это значит, что в данный момент Вы его не осознаёте, оно нахо- дится в сфере неосознанного. Если это так, то спросите себя (возможно, это придётся сделать не один раз): «Что я сейчас чувствую?» и постарайтесь почувствовать, какую эмоцию Вы переживаете на самом деле. Может статься, что различные части Вашего тела как-то ассоциированы и связаны с различ- ными эмоциями. Могут быть и другие восприятия. Но важно одно – чтобы Вы почувствовали, ощутили то чувство или пе- реживание (эмоцию), что есть у Вас. В психологии и психо- терапии это иногда называют «вступить в контакт со своими чувствами, эмоциями». Кстати, этому можно помочь, напри- мер, воспоминаниями, музыкой, фотографиями, фильмами и т.д. – всем, что пробуждает Вашу эмоциональную сферу. Ощутив свою эмоцию (эмоции), делайте следующее:

2. Представьте, что в эмоции, существующей в Вас, находит- ся Имя Б-га. Например, оно растворено там, в переживаемом Вами чувстве. Побудьте так какое-то время, сохраняя эту кон- центрацию – понимание.

Вместо Имени можно тем же способом применять и другие основные каванот, рассмотренные в этой книге.

Почему так можно делать? – потому, что это правда – нет ничего, где не было бы Б-га (а, значит, и Его Имени). Ещё раз напомню, что речь идёт не о каком-то конкретном Имени, а об идее. Считайте, что там находится то и такое Имя, которое нужно в данный момент (а иначе и быть не может). То же са-

мое, если речь идёт о других основных каванот. Например, Вы можете молиться переживаемым Вами чувством (эмоцией), или ощущением. Оно будет Вам вместо слова и Вашим словом. Такая молчаливая (или нет) молитва чувством. Посте- пенно (и я думаю, что скоро) Вы почувствуете то, что должно получаться в результате описанной практики, и ещё поблаго- дарите меня за этот метод (хотя я делаю, пишу и делюсь с Вами отнюдь не ради благодарности). Счастливо и удачи.

Несколько важных замечаний на примере работы с эмоциями

Важными и продуктивными методами и аспектами работы с эмоциями **ВО ВРЕМЯ ПРАКТИКИ** могут являться следующие:

1. Ощущение своего «эмоционального я» (эмоционального тела) – то есть ощущение того, что Вашим телом является не физическое тело (или другие «тела»), а переживаемые эмоции.

2. Умение специфически расслабляться этим, да и другими внутренними «телами», – так, чтобы граница этого тела (тел) исчезала и Вы растворялись, «исчезали» в эмоциональном пространстве. (В том «пространстве», которое представляет из себя бытиё эмоциональности). Это не физическое расслабление, и, вообще говоря, не связано с расслабленностью или наоборот – напряжением физического тела.

3. Помочь подобному растворению, помимо специфического расслабления, упомянутого выше, может «метод пор», который состоит в том, что во всякой среде, во всяком теле есть маленькие отверстия – поры, ничего нет сплошного. Это касается, подобно телу физическому (есть поры в коже, например), и нашего тела эмоционального – в нём тоже есть поры. А «воздух», который есть в порах, содержится и соединяет одновременно и пространство вне тела и пространство внутри тела. (В нашем случае «воздухом» является суть эмоциональная реальность). Сосредотачивая своё внимание на этих порах, на том, что внутри них, мы выходим за ощущение существования границы (в данном случае за

существование границы эмоционального тела).

4. В той практике, которую я предлагаю, пунктам 1-3 должно предшествовать помещение одной или нескольких из основных каванот (например, Имя Бога или кавана молитвы
– молитвенное состояние) в сферу наших эмоций, так как это описано выше, или каким-либо другим способом).

5. Другим важным и полезным умением является умение направлять те восприятия, которые у нас есть в данный момент, в своё «я».

6. В результате описанного в пунктах 1-5 может наступить очень возвышенное состояние чрезвычайной близости к Б-гу.

Вообще говоря, то, что я здесь написал относительно эмоционального «я – расслабления» относится и может быть применимо и к другим сферам нашего бытия: от физической, до мысли и ряда остальных. Естественно, в этом случае «расслабление» и всё остальное проделывается с соответствующим этой области нашего бытия телом (чувством «я», я – восприятием). Например, это может быть расслабление и «растворение» наблюдателя.

О смысле

Смысловым содержанием мысли (и вообще всякого явления) является понимание. Понимание того, о чем эта мысль или явление, – какой в ней (или в нём) смысл. Таким образом, переход к более смысловому мышлению означает переход от поверхностного восприятия и понимания к пониманию (осознанию) более глубокому.

Так как существуют разные уровни и аспекты, оттенки смыс- ла (смыслов), то существуют и разные уровни, аспекты, (и т.д.) понимания.

Так как существует смысл внутри смысла – т.е. более глубокий смысл, то существует и понимание внутри понимания – понимание понимания, а также понимание самого понимания. Более поверхностный смысл является «формой», («телом», или «внешним») для более глубинного смысла. (Как и поверхностное понимание есть «тело», оболочка, внешнее по отношению к пониманию глубинному).

(На языке каббалистических терминов внешнее – это сосуд, «кли», а его наполнение, содержание – свет, или «ор»).

Наше понимание и ощущение своего Я, Бога и т.д. (то есть вообще всего, чего угодно) также является формой более глу- бинного смысла (сущности). «Сосудом», в котором скрывает- ся более глубокое содержание (ор, смысл). Далее представ- ляется продолжать и реализовывать эту мысль, если он хочет, самому читателю.

Обратный переход от более смыслового к менее смысловым уровням – от более «духовного» к более поверхностному, более «материальному»; от более внутреннего к более внешнему – это своего рода «материализация» явлений, вещей и понятий. (На языке сфирот это переход от предшествующих сфирот по направлению к малхут). Подобное бывает полезно, в том числе, и для духовной практики, и для преподавания. Например, помогает создавать духовные упражнения или тексты и понимать их; а также может помочь при попытке «понять» строение (построение?) мира.

Хорошим примером, иллюстрирующим, на мой взгляд, то, что только что обсуждалось, являются ихудим – упражнения по hитбоненут – медитации на совмещение (часто по очереди) букв из разных имен и названий. В еврействе в методах такого рода, оставленных и переданных нам мудрецами и праведниками, часто для этого используются буквы, составляющие имена Бога. Одним из возможных подходов к пониманию механизма действенности и эффективности таких «упражнений» является следующий: неизречимые сущность, смысл Имен Всевышнего выражаются знаками букв (что само по себе есть переход от смысла к более «видимой» «форме», которая, в отличие от «чистого» смысла, может быть удержа- на в сознании и внимании медитирующего, постигающего hитбоненут Имени Бога Ученика…).

Важно постараться понять смысл имен Всевышнего, выраженного буквами и мирозданием…

…И буквами мироздания…

Примеры упражнений по осознаванию смыслового содержания мыслей, понятий и т.д.

Простейшими упражнениями являются следующие:

1. Упражнение в паре (или в группе). Составить список из любых слов. По очереди один из партнеров называет слово

из списка второму партнеру, а тот должен сказать, что это сло- во значит, о чем оно. Лучше, если эти пояснения будут корот- кими (но не в ущерб содержанию). Список слов может быть как отдельный, свой у каждого партнера, так и один – общий. Это разные варианты данного упражнения.

2. Упражнение в паре (или в группе). Полная аналогия предыдущему упражнению, но вместо слов используются рисун- ки (изображения), символы, предложения и т.д.

3. Одиночное упражнение (участник проводит его без партнеров). Это упражнение аналогично упражнениям 1 и 2, но упражняющийся проделывает его сам с собой. Возможны ва- рианты, когда он делает это вслух, а возможны, когда он де- лает это мысленно.

4. Одиночное упражнение (участник проводит его без партне- ров). Научившись делать предыдущее упражнение 3, человек постепенно дает пояснения все более и более тихим голосом, доходя до шепота, а потом так, что он сам не слышит своего голоса (то есть молча, без слов), но смысл при этом не должен искажаться или теряться. Задача этого упражнения – снижать слышимость так, чтобы при этом не было дискомфорта (в по- нимании). Также и когда не будет слышно никаких объяснений, степень комфорта понимания не должна уменьшиться.

А вот упражнения несколько более сложные:

Напоминаю, если, кто не знает, что все они должны делать- ся без ощущения неприятного напряжения (и вообще без всяких неприятных ощущений), а также не следует доводить себя до усталости. Вся ответственность за то, как Вы будете их делать, лежит на Вас самих.

5. Полностью аналогично упражнению 4, но изначально да- ются только мысленные объяснения, причем делается это всё «тише» и тише, пока «звук» объясняющей мысли не «испа- рится», оставив лишь смысл в сознании.

5а. Попробуйте проделать упражнение 5 со словом Б-г. Если надо и получится – тут же вступить с Ним в общение.

6. Наблюдать за мыслями, которые приходят в голову, и ста-

раться понять их смысл.

7. Аналогично упражнению 6, но для каждой мысли задавать себе вопрос: «о чем это?» или «о чем эта мысль?».

8. Наблюдать за внешней ситуацией, событиями, проходящими людьми и т.д., и задавать себе вопросы «Кто это?», «что это?, «о чём это?» и т.п. Стараться не отвлекаться на посторонние мысли и т.д.

9. Аналогично упражнениям 6 или 7, но наблюдать за своими чувствами (эмоциями). Соответственно, спрашивать «о чём это чувство» или «что это за чувство?».

10. Попытаться, наблюдая за мыслями, научиться обращать внимание только на их смысл, а не на форму, этот смысл подающую. Это касается мыслей, выраженных любым способом – образных ли, вербальных, иероглифических, символов, мысле-ощущений и т.д.

Нет особых причин, я думаю, добавлять, что все одиночные упражнения должны делаться в комфортной обстановке, без отвлекающих и стрессирующих факторов. И вообще, отнеситесь серьёзно к проблеме собственной безопасности, здоровья и комфорта при практике. Легкомысленности здесь нет места. Если Вы страдаете психическими нарушениями, то перед любого рода внутренней практикой настоятельно рекомендую посоветоваться с хорошим специалистом (врачом, психотерапевтом и т.п.), желательно не «запуганным» и разбирающимся в духовных вопросах и практиках.

Один из методов, позволяющих решать разного рода проблемы (пример использования смыслового подхода)

Вера пронизывает все и лежит в основе всего (другими слова- ми, вера всегда будет являться одним из смысловых содержа- ний любого явления – чего бы то ни было). Это кажущееся для кого-нибудь, может быть, спорным или странным заявление становится очевидным при некотором обдумывании: помимо того, что практически всё в той или иной степени основыва- ется на нашем опыте и данных органов чувств (восприятий), которым мы **доверяем**, в человеке есть **вера в существование** незыблемости и безопасности. В противном случае Вы не мог- ли бы, например, сидеть на стуле – из опасения, что в следу- ющее мгновение он сломается, или находиться в помещении

– из опасения, что рухнет потолок… И т.д. Причем, сказанное выше относится не только к перцептивному мироощущению, но и, в несколько меньшей мере, к мироощущению интеллек- туальному, эмоциональному, интуиции и т.д. И, конечно, оно относится полностью к нашему психическому в тех его аспек- тах, которые мы склонны в себе (и себя!) принимать.

Итак, вера пронизывает все. И это свойство человеческой природы, или берите «выше» – мироздания – можно исполь- зовать на практике как «материал» и источник силы для ду- ховных упражнений и роста.

Вот пример такого применения:

Допустим, у меня есть выбор между двумя возможностями, или два «противоположных» желания, и я не знаю, как мне поступить. Не знаю, как выбрать лучшее. (То, что мы здесь сейчас рассматриваем и будем делать, применимо к различным видам противоположностей: предметам, действиям – поступкам, мыслям, идеям, отношению и отношениям, эмоциям, позициям в споре и т.д.).

Одним из возможных, и поверьте, хорошим способом разрешения возникшей трудности выбора будет следующий.

Попытаемся найти то общее, что есть в этих противоположностях. Если нам удастся сделать это, то проблема выбора, в конце концов, будет разрешена. В самом деле, если выяснится, что на самом деле противоположности есть выражение и «проявление» чего-то одного, пусть и более обобщённого (например, принципа или желания), то сама проблема практически исчезает, превращаясь из выбора между плохим и хорошим, правильным и неправильным, добром или злом просто в нахождение и предпочтение одного из «хороших» путей, в выбор реальности, по которой это общее будет реализовываться. (Конечно, это тоже выбор, но острота его снижена, и, кроме того, ту же процедуру можно повторить). Но как же найти общее в противоположных явлениях, в противоположностях? Ведь на то они и противоположны!

Здесь существует, как минимум, два пути.

Путь первый – это выйти на смысловой уровень данных яв-

лений. Он является – всегда – более обобщённым. И легче сравнивать «смыслы» явлений, чем «распылять» свой взгляд

по их проявлениям, которые являются ничем иным как реализацией (воплощениями) смыслов. Более того, нужно среди смыслов, которые являются «корнями»* для данных явлений, попытаться найти смыслы близкие или совпадающие (по крайней мере, не противоречащие друг другу). Если это получится, и их уровень, статус, важность (ранг) сопоставимы друг с другом, то проблема на уровне смысла решена, осталось только реализовать. Найдено общее у «противоположностей». Если же выяснится, что на уровне важных для нас смыслов эти «корни» – смыслы явлений всё равно несовместимы, значит, надо искать дальше и выходить на более высокие смысловые уровни (смыслы самих смыслов) – на более высокие, более абстрактные уровни обобщений. Насколько удастся и получится «подняться» по смысловым уровням.

Нелишне отметить, что важную роль здесь играет кругозор и умение «широко смотреть» – видеть не только вглубь (точнее, ввысь), но и вширь – тогда будут видны многие смыслы и значения одного и того же явления. Тогда легче, среди мно- гих возможностей, найти общее. (Это, среди прочего, и свое- го рода похвала широкому образованию и осведомлённости. Хотя, как говаривал Козьма Прутков: «Помни, что нельзя объ- ять необъятное». К тому же земная жизнь пока не бесконеч- на; да много информации может «замусорить» и «исказить» сознание, если оно у человека не очень «структурировано»
– если он не владеет искусством созерцания (hитбодэдут, дхияны) – и являться, таким образом, препятствием для развития). Поэтому практическое нахождение Бога, Его Единства должно разрешать все проблемы, так как Он – самое общее, то Всеобщее, что только может быть. Это касается как лично- сти, так и народа, и человечества, и всей Вселенной.

***** *Напомню, что у явления обычно много смысловых значений (корней).*

Конечно, на практике не всегда удастся найти то «непротивоположное», что есть у «противоречивых» явлений. (На то они и противоположны, или кажутся таковыми). Но есть, как минимум, одно «нечто», в чем противоположности у них нет;

и э̄то «нечто» мы, если постараемся, сможем найти всегда.

Это общее – вера! Или надежда, ели хотите – можете назвать её так. Наша вера (надежда) в то, что в результате следова- ния любой из этих двух возможностей (выбора, отношений, идей и т.д.) может быть что-то хорошее, а, более обобщенно говоря, будет добро или счастье – тов (или меньшее зло – в этом смысле тоже добро, но относительное). Эта, обычно не осознаваемая многими позиция, существует внутри нас, вну- три нашего переживания возможного выбора, внутри каждо- го из этих желаний как невысказанный и неосознанный (ча- сто) контекст и надежда. Его надо выделить, вычленить для себя, осознать, прочувствовать. Иначе говоря, почувствовать и пережить нашу надежду в виде переживания. (Пережива- ние предвкушения и надежды. Но на уровне переживания, эмоции, чувства – когда оно осознается и переживается, оно, это переживание существует здесь и сейчас, а не связано с будущим временем и каким-либо возможным выбором и его результатом. Можно сказать и по-другому. В основе надеж- ды и «предвкушения» лежит вера. Которая сама по себе не связана с понятиями времени или возможности результата. Именно эту веру и нужно сделать переживаемым чувством или ощущением). Итак, вера связана с нашим внутренним, глубинным ощущением, надеждой, что все должно быть, все будет О-КЕЙ. Все должно быть хорошо. В самом деле, внутри, в самой глубине человека лежит та надежда и уверенность, что все закончится ПОБЕДОЙ ДОБРА. Победой ТОВ. Собствен- но, это и есть вера. А Тора учит нас, что источником добра, источником Тов является Бог. (А также целью, источником и происхождением веры – надежды…).

Теперь посмотрим, как можно использовать то, что мы сей- час старались понять про веру, для осуществления правиль- ных выборов.

Для разрешения возникшей у нас трудности выбора нам надо сделать следующее:

1. Вычленить и выделить как переживание ту надежду на хо- рошее, что содержится в нашей ситуации выбора (или в каждом из рассматриваемых вариантов, или в каком-нибудь из них).

2. Осознать, что это ощущение добра должно быть связано

-

с

Богом, который является его источником. Или понять, почув-

ствовать, что в этом переживании каким-то образом содержится Божественное Имя. Или что Его Имя является источником этого переживания…

3. Ощущение веры, добра, которое ты переживаешь, «направить» Богу, «послать» Ему, или поделиться с Ним… (Это может быть подобно молитве или переживанию близости или особой близости с Ним…)

4. А дальше – тому, или части того, что Вы «направили» к Богу – позволить части этого или всему этому – спуститься «вниз», спустить вниз, к Вам, в Вас. И посмотреть, которое из двух возможностей выбора соответствует этому «спущен-
ному» из Источника «свету», а какое – нет. Очень важно при этом быть в состоянии открытости подобному настоящей молитве, хотя и без слов (обычно). Если этого нет – не занимайтесь самообманом.

Если говорить другими словами, то что мы сделали? Мы взяли искру святости (искру добра – тов – в виде веры и надежды на добро, источник которой – Б-г), которая есть в ситуации выбора, извлекли её из оболочки (желания как такового и желания конкретного результата, да и самой ситуации и участвующих в нем «объектов») и направляем на добро, направляя сначала к Нему – к источнику добра, и, соединяя его с Добром, разрешаем ситуацию, поворачивая её к добру. Иными словами, мы переворачиваем, делаем исправление ситуации и самих себя на добро, делаем исправление, тикун (извлекаем искры добра – святости из «скорлуп»). И делается это посредством молитвенноподобной – близости – hитбонэнут (каваны).

И это похоже на выполнение мицвот – Его желаний.

Теперь рассмотрим важный частный случай, когда есть желание, которое противоречит, например, разумности или пользе (или тому, как велит поступать галаха). В этом случае выделяется внутренняя основа (или по-другому – корень) уже
не у двух желаний, а у желания – например, у желания посту-
пить так-то и так-то, – с одной стороны, и у мысли (например,
у мысли, что надо поступать по Галахе, потому что она свя-

за̄на с желанием Всевышнего и ведет к добру) – с другой. А дальше – та же процедура, что описана выше (пункты 1-4).

Причина такого различия и отдельного описания здесь в том, что когда человек испытывает желание, то это именно «субстанция» желания, тогда как то, что он в данный момент не «желает», но знает, что возможно так поступать (по-иному)
– это находится не на уровне желания, но на уровне знания (мысли). Например, так бывает, когда в человеке происходит борьба между тем, «что он хочет», и тем, как «надо» – выбор между желанием, с одной стороны, и мыслью – с другой.

Сказанное выше относится также к вопросу о принципиаль- ном главенстве разума над мидот (эмоциями, свойствами и качествами мира переживаний). Если существует чистый (очищенный) разум у человека (пусть хотя бы в данный мо- мент) – то он главенствует (осуществляет влияние) над мидот у человека. А через них и на «самого» человека (малхут).

Если же существует различное влияние мидот и разума одновременно (т.е. ситуация, которую можно, к примеру, описать словами «знаю, как правильно поступить или относиться к чему-либо, но хочу другого и пересилить себя не могу») – то это принципиально другой случай. Здесь уже не разум, а че- ловек (малхут) находится под влиянием мидот (которые, кста- ти, «снизу» формируют даат – опыт, знание – и разум). Это
– борьба противоположностей, в том числе и внутри разума (поскольку каждое эмоциональное переживание или желание связаны с некоторой идеей, представленной внутри разума, хотя это может и не осознаваться).

В таком случае, для нахождения и следования правильному пути, можно проделать то, что в данном разделе описано выше (хотя, конечно, существуют и другие способы).

В заключение этой небольшой главы хочу сказать, что подобным образом (пункты 1-4) можно поступать не только с парами желаний, выбираемыми вариантами, сравниваемыми мыслями и т.д., но и с отдельной мыслью, отдельным желанием и т.п.. Таким образом можно не только проверять их на соответствие добру, но улучшать и совершенствовать их, потому что после посыла их Источнику Добра они могут придти к Вам, вернуться – уже лучшими, более исправленными.

Описанное выше является, помимо прочего, способом

решения проблем и психотерапевтической техникой.

Стоит обратить внимание

Я полагаю, что бывает, что многие каббалистические (и не только) методы не получаются у людей потому, что они пытаются их делать не на смысловом и подобном уровне, а на «обычном» – используют не смысловой (или приближающийся к смысловому) уровни восприятия, мышления и постижения, а воображение и привычные ментальные конструкции («штампы») – и это также связано с тем, что говорит- ся в приведённом в этой книге отрывке из «Шаарей Кдуша». Насколько я мог обнаружить – из тех описанных методов, ко- торые я использовал с применением приближения к смыс- ловому уровню – многие из них легко и быстро «работали», если я пользовался смысловыми восприятиями и подходами. Впрочем, полагаю, что это тенденция, а не строгое правило. В то же время они – методики, «упражнения» и каббалисти- ческие тексты – зачастую изложены «обычным» способом. (По-видимому, ТАКЖЕ и из-за того, что так их легче воспри- нимать.) В традиционной литературе то, что я здесь называю смыслом, или смысловым содержанием, часто обозначается понятием «корень» (на иврите «шореш»).

Вместе с тем представляется достаточно очевидным, что каждое упражнение или подход могут быть выполнены на различных уровнях бытия и самоощущения занимающегося с разной степенью эффективности и успешности (например, в зависимости от степеней «удаления» или «приближения» к физическому уровню, или разных уровнях приближения к уровню смысловому, и т.д.). Так, одни упражнения следует проводить, по возможности, полностью отдаляясь, напри- мер, от физического (или какого-то иного) уровня. Другие же следует делать наоборот, полностью погрузившись в наш фи- зический (или эмоциональный, или какой-либо другой) мир. Задача занимающегося, или того, кто ему помогает (обучает), найти тот срез бытия занимающегося, где упражнение будет наиболее эффективно. Не последнее место в этом принадле- жит искренности занимающегося.

Есть варианты упражнений, которые лучше делать на нескольких уровнях одновременно (например, на уровне каваны – намерения, смысловом и эмоциональном, эмоциональном и физическом, интеллектуальном и эмоциональном, и т.д.). И здесь возможны разные сочетания для одного и того же по типу упражнения, причём, среди прочих факторов это также может зависеть и от времени суток, года, и т.д.

Важный принцип и «секрет» духовных занятий – для тех, кому трудно заставлять себя, и не только для них

Один из главных «секретов» в духовной практике (и я полагаю, что не только в ней) – в регулярности занятий. Очень многие люди встречались мне – которые были способнее меня, и лучше, как я полагаю – но они не занимались регулярно и поэтому, я думаю, не добились тех успехов и реализации, какой могли бы. А всего-то дело было в регулярных занятиях без больших пропусков.

А сейчас я «открою» читателю небольшой «секрет», который я обнаружил в процессе своих занятий и в своих попытках и старании преодолевать собственную лень и слабость, а также недомогания или что-либо ещё, что препятствует пойти, сесть (или сделать что-либо ещё) и приступить к занятиям. Присту- пить прямо сейчас, немедленно (конечно, если условия это позволяют), а не откладывая «на потом», пусть это «потом» и будет – в моем представлении – довольно скоро. Секрет со- стоит в следующем: Всегда можно найти такой способ, метод практики, такой тип упражнения, который – В ДАННЫЙ МОМЕНТ – не будет вызывать у Вас усилий. По-крайней мере – неприятных или серьёзных усилий. Другими словами, можно найти, подобрать ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС такую практику, которая не потребует от Вас НИЧЕГО ТАКОГО, что препятствовало бы тому, чтобы просто взять и начать заниматься немедленно. Конечно, для этого требуется некоторый опыт, знание себя – в том числе и со стороны упражнений и как человека, занима- ющегося духовной практикой и духовными вещами, а также

надо представлять себе типы или принципы духовных упраж- нений. Это потребует некоторой подготовки – что, кстати, в общем-то, и является одной из целей написания мною книг.

Выше я написал о том, что при таком подходе можно заниматься практически без усилий, или с минимумом усилий. Те- перь добавлю, что с какого-то момента занятия приносят на- слаждение (иногда сразу). Таким образом, можно не просто начинать заниматься без усилий, но и получать наслаждение. Важным моментом является то, что этот принцип – возмож- ность вести своё занятие и упражнение так, что это не потребует неприятных усилий – распространяется не только на начало за- нятия, но и на любой момент во время его протекания. Иными словами, Вы во всякий момент можете попробовать подыскать такое течение или поворот, аспект в Вашей практике, упражне- нии, чтобы это приносило не изнурение, а продвигало Вас по правильному пути. При этом можно менять и тип упражнения – и вообще, что угодно; – даже переходя к совершенно другому виду и типу деятельности, даже к обычной «обыденной жизни». Важно чтобы смысловое содержание при этом было духовным. Тогда и эта самая «обычная» жизнь имеет возмож- ность превратиться в духовную практику и путь. «На всех пу- тях твоих познавай Его». «На всех» – имеются в виду не только внешние пути, события и поступки, но и «внутренние».

В качестве **примеров** упражнений, которые можно делать с минимальным усилием или вниманием из того, о чём говорится в этой или других предлагаемых мною читателям книгах, приведу слушание музыки, которая Вам нравится, или лёгкое наблюдение за дыханием, практически без концентрации (в том числе и без концентрации на каване), или просто ничегонеделание, отдых, наслаждение, но – имея в иду, что Вы делаете это ради Бога, или ради того, чтобы потом (возможно позже) делать или жить так, как надо, идти по жизни и в своей практике правильным путём; или просто без усилия читаете Тору, и… и – это может быть многое, в том числе и что-то лично Ваше…

Замечу ещё в данной связи, что если нам что-то нравится, интересно или важно, то мы склонны заниматься этим не за-

ме̄чая усилий.

О том, что познавание Бога и духовных основ мироздания и материи, реализация являются возможными

Меня поражает то, что не так мало людей, которые, даже будучи верующими, и искренне, по-настоящему верующими, не всегда изо всех сил пытаются найти Бога, то есть вступить в отношения с Ним, ощущать явственно Его присутствие, быть как можно ближе к Нему. Впрочем, может быть я ошибаюсь относительно многих из них, и они, возможно, ищут такой близости – но, во всяком случае, люди такого склада при разговорах на эту тему отмечают, например, что «искать ощутимой близости Б-га это очень высокий уровень, которого я (мы) пока не достигли», или «это удел только праведников», или « в наше время это очень трудно или даже ещё более того», или что-нибудь ещё в этом роде. Суть в том, по их словам, что по той или иной причине невоз- можно или не стоит добиваться ощущения присутствия Б-га. При этом бывает, что человек искренне старается соблюдать заповеди и изучать Тору. Правда, мне кажется, что у таких людей следование заповедям принимает не так уж редко некий «формализованный» характер. Что касается меня, то я всегда считал и считаю на сегодняшний день, что раз Б-г есть, то надо Его найти. Для этого нужно стараться прило- жить столько усилий и так, чтобы это получилось. По край- ней мере, с нашей стороны. Конечно, насколько получится
«обрести» Бога и вступить с Ним в отношения, и какими эти отношения будут, зависит отнюдь не только (и, наверное, не столько?) от нас, но от Него, благословенного. Тем не менее, наше дело стараться, хотеть этого, и делать это. Естественно, что в силу нашего несовершенства, придётся на этом пути и преодолевать собственные слабости, и терпеть порой поражения от своей природы, несовершенства характера, лени, страстей и т.д. Но – делай, что должен, положись на Всевышнего, и будь что будет. В конце концов, даже в са- мую тяжелую минуту и при неудаче можно вспомнить, что сказали мудрецы (Талмуд, Мегила, 6б): «Сказал раби Ицхак:
«Если скажет человек (адам!): «Я СТАРАЛСЯ, НО НЕ НАШЁЛ

-

–

НЕ ВЕРЬ, Я НЕ СТАРАЛСЯ, НО НАШЁЛ – НЕ ВЕРЬ, Я СТАРАЛСЯ И НАШЁЛ – ВЕРЬ».

Надо сказать, что поиск близости Б-га требует знания методов. Но – с другой стороны, гораздо важнее, мне кажется (естественно, не противопоставляя это методам) – иметь сильное желание этой близости. В конце концов, само жела- ние является своего рода «методом». К тому же такой «ме- тод» побуждает человека действовать, изобретать и разви- ваться, искать в направлении своего желания. Я помню, что был период в моей жизни, когда я не знал, что и как делать, и даже само желание было не вполне осознано и сформу- лировано мной. Я только знал, что хочу найти Истину и слу- жить ей в этом мире и везде, где бы я ни находился, причём найти и реализовать это тем путём и способом, которым ИМЕННО я должен это сделать. Ради этого, не зная путей, методов, да честно говоря, вообще почти ничего не зная, я применял довольно серьёзную для меня аскезу, трудно- сти и тяжести которой были как бы выражением муки мое- го желания и отсутствием знания «как» мне следует жить и делать всё; в глубине души надеясь и рассчитывая, точнее даже – зная где-то внутри себя, что не смотря и на то, что это, вообще говоря, не мой (если говорить окончательно) путь и метод, и не смотря на ошибки, которые я, несомнен- но, делал – благодаря чему-то (старанию, а также каване и, может быть, даже и заслуге – как сказал бы я сегодня, труду, терпению, элементам страдания), я – в конце концов, вый- ду, точнее – буду выведен – на истинную дорогу, которой я именно и должен идти. Итог жизни покажет, насколько я был прав, но сейчас, при моём теперешнем уровне понима- ния и знания, мне кажется, что я был прав. Делал я тогда то, что мне казалось самым лучшим и правильным из того, что я тогда мог делать, причем пусть даже внутри я и был почти уверен, что этот мой путь тогдашних стараний – в целом – явно не совсем мой и содержит много ошибок; по крайней мере, для меня это было так. Но – ещё раз повторюсь – мне думается, что в моих последующих успехах была и есть доля того старания, пусть сделанная и на не вполне правильном поприще.

Возвращаясь же к теме, отмечу, что знание методов и желание являются важнейшими элементами. Более того, человек порой может пасть духом (не дай Бог) и усомниться в достижении и достигаемости цели – если он не знает методов, не знает что ему делать и КАК. Поэтому, в частности, я много пишу о методах.

Да, ещё отмечу, что мысли о том, что невозможно ощутить близость Бога, Его отношение к нам, познавать на ОЩУТИТЕЛЬНОМ уровне свою духовную природу – как и духовность, существующую и «разлитую» в мироздании – эти мысли и идеи, согласно моему опыту, не являются верными. И я здесь не являюсь каким-то особенным человеком, хотя бы потому, что знаю большое число людей, которые лучше, чище, и во многих областях – успешнее меня. Да и тексты прежних вре- мён говорят о возможности духовных достижений (и не толь- ко), и КАК достигать.

Несколько слов о работе с эмоциями и концепции сфирот

Я не буду здесь останавливаться на описании концепции сфирот. Если читатель с ней не знаком и желает ознакомиться, то сегодня есть много источников, где можно это сделать. Рекомендую лишь обращаться к надёжным и проверенным.

Нас же здесь интересует лишь практическая сторона дела, а именно – работа и одухотворение эмоций с использованием концепции сфирот. Суть метода и подхода заключается в следующем. Каждая эмоция, чувство может быть соотнесено с одной или несколькими сфирот Всевышнего, в частности, с так называемыми мидот – сфирот «эмоционального» ряда (Хесед, Гвура, Тиферет и Нецах, Од, Есод и Малхут). Напомню, что сфирот в своём «начале», «начальном происхождении»
«проистекают» или «эманируют» «из» Всевышнего, то есть Он является их Истоком и причиной (если можно сказать так). Поэтому, переживая какое-то чувство, мы можем думать или иметь в виду (медитировать), что оно как-то связано с той или иной сфирой, а через неё с Богом, от которого они – сфирот

– не отделены. Например, переживания любви и доброты

связаны с Хесед, победоносное преодолевание препятствий или трудностей – с Нецах, терпение – Од, и т.д. Многие чувства являются смешанными и соотносимы с проявлениями влияния нескольких сфирот. Хочу обратить внимание читателя также на то, что существует специфическое «чувство справедливости», а также на то, что Хесед, Гвура и Тиферет в определённом смысле «первичны» по отношению к Нецах, Од, Есод и Малхут; а потому переживания, имеющие своим корнем последние, связаны также и с первыми. На практике «типичный» пример исправления или одухотворения переживаемой эмоции выглядит так:

Почувствовав, осознав, что есть эмоция, то есть – что Вы что-то переживаете, надо понять её «характер» и то, на какие более простые эмоции она может быть «разложена»; то есть из каких «базовых» – то есть связанных «непосредственно» с какой-то ОДНОЙ сфирой эмоций – она состоит. Например, Ваша эмоция – это чувство надежды. Я бы сказал, что в ней обычно есть эмоциональная составляющая любви, страха (а вдруг не сбудется?) и торжества, а также некоего «чувства реализации».

Эмоция любви в своём Высшем Источнике соотносима с Хесед, страх – с Гвура, Торжество – с Нецах, а окончательная реализация – с Малхут. (Можно было бы рассмотреть чувство надежды и более подробно и детально, но я здесь этого делать не буду, так как главная задача – показать принцип работы). Все сфирот происходят от Бога, поэтому, переживая эмоцию, Вы как бы связываетесь (от слова связь) с Ним. Такого рода концентрация при одновременном переживании эмоции раньше или

позже
изменяют её характер. Это превращается не только и не просто
в переживание эмоции или чувства, но в переживание связи с
Богом, причём особым специфическим образом – через пере-
живание конкретной эмоции, в данном случае – «божествен-
ной» надежды (или какого-то одного чувства – любви, спра-
ведливости, уверенности – реализации и т.д.). Я намеренно
взял в качестве примера «сложное» составное чувство, чтобы
показать, как это будет «работать» читателю. В случае с более
«простой», менее составной эмоцией, например, с любовью,
радостью или страхом это – по крайней мере, в «техническом
смысле» – проще.

Стоит обратить внимание на ответ наших праотцов Авраама и Якова когда Бог обращался к ним. Они говорили «hинейни» – «вот я».

Ещё об одухотворении разного рода реальностей в связи с чувствами (эмоциями)

Работа по одухотворению чувств (эмоций) позволяет также заняться одухотворением мыслеобразов (мыслей, носителем которых является образ) и внешней физической реальности – в качестве одного из способов и примеров подобной работы. Делается это так (один из вариантов): Смотря в физическую реальность (то есть, воспринимая её, – не обязательно зрительно) и испытывая, возможно, в связи с этим, определённые чувства – эмоции, **этими чувствами (самими этими чувствами)** надо молиться Богу. Это могут быть, в частности, эмоции и молитва по поводу самой этой реальности, или Вашего отношения к ним. Подобным же образом происходит и одухотворение, исправление мыслеобразов (образного мышления).

Помимо молитвы могут быть использованы и другие основ- ные одухотворяющие каванот – например, что эмоция, или реальность, или мыслеобраз содержат «Имя» (смотри об этом в соответствующей части книги).

Ещё раз о работе со страхом и стыдом

Вот ещё один из способов работы со страхом: также, как и с другой эмоцией, им – страхом – можно молиться. (Или «вкла- дывать» в страх другие основные каванот, необходимые для одухотворения эмоции).

То же самое относится и к работе со стыдом. Это относится и к стыду, являющемуся частью **чувства вины.**

Из книги «Шаарей Кдуша» («Врата святости»)
р. Хаима Виталя, часть 4 врата 2

Секрет пребывания в двекут и в совершенной каване состоит в том, чтобы постоянно считать себя душою [нефеш – душа, находящаяся в физическом мире] без тела совершенно – в то время, когда ты молишься, или поёшь змирот [духовные песнопения], чтобы привлечь святость руах акодеш [духа святости, שדקה חור].

Как известно, в делах такого рода и при духовном постижении надо медитировать (леитбодед), как упомянуто выше [в «Шаарей кдуша»] и удостоиться принять руах акодеш. [Де-

лающий это] должен и обязан [считать и относиться так], что любое постижение, которое он постигнет, и любой свет, который он увидит в начале [т.е. на начальных этапах] своей медитации [итбодедут] – будут, по сути своей, [происходить и являться] от тьмы и иссякания [сокрытия истины, сокрытия святости] со стороны нечистоты [со стороны тума]. И так не один раз в начале своего «продвижения» в этом [во время осуществляемого процесса медитации и постижения], так как «перегородки» и злодеяния [несправедливости] разделяют [отделяют от святости, истины и т.д.], а если он будет совершенный и законченный праведник, и если он будет вне пределов Земли Израиля (бахуц лаарец) – то, даже если он совершенный праведник без разделений вины [греха], – то вот: разделения («перегородки») духовных нечистот (тумот), присущие всем другим землям, кроме Эрец Исраэль [Земли Израиля], и вина пребывания в земле других народов [т.е. вне Эрец Исраэль] – разделяют между ним и между достижением истинной Божественной святости; и потому, когда увидит, что начал достигать, постигать чуть-чуть, [пусть] продолжает медитировать (леитбодед) более усиленно [прибавит медитационное старание], и когда увидит, что прибавил также и в своём постижении – то тогда убедится также, что [то его первоначальное] постижение – это духовная нечистота в его глазах. И так пусть делает и дальше до тех пор, пока не удостоится и не увидит, что уже достиг духа чистоты (הרהט חור), который говорит с ним (в нём) свыше против воли человека [то есть помимо его воли] слова Торы и мудрости, великой благочестивой доброты (תודיסח), духовной чистоты и святости. И когда удостоится этого, [пусть] ещё принудит себя, и удваивает усилия и продолжает, чтобы достичь руах акодеш [духа святости שדקה חור], до тех пор, пока не ослабеет и не изнеможет окончательно. И когда изнеможет оконча- тельно, соберётся с силами и попросит следующее с совер- шенной каваной [абсолютно искренне]: «Владыка всех ми- ров (מימלועה לכ ווברר) Открыто и известно пред престолом Твоей славы, что я делаю всё это не ради прославления себя, но ради прославления Твоего Имени, и ради прославления от- делённости Твоего Единого Бытия, чтобы я знал Тебя – слу-

жить Твоим служением и благословлять в Имени Твоём и служении Твоём – идя путём, о котором сказал раб твой и праведный помазанник Давид своему сыну Шломо: «А ты, сын мой, Шломо – познавай Бога отца твоего и служи Ему». Позволь мне найти Тебя и растолкуй мне Себя, – я раб Твой, сын рабыни Твоей. И усиль меня, и укрепи меня. И да просветятся мои глаза, чтобы я не уснул сном смертным. И да сокроется Твоё Лицо от моих грехов, и все провинности мои сотри. Сердце чистое сотвори мне, Всемогущий, и дух Истины обнови во мне. Возврати мне ликование спасения Твоего, и духом великодушия поддержи меня – по воле Своей».

И ещё пусть вернётся продолжать [своё упражнение, свою медитацию], пока не увидит и не узнает, и не познает действительно, по-настоящему, – что «пронизан и впечатан» дух в нём самом, и что связывается связью истинною, осуществляющейся совершенно без каких-либо разделений, в прочном союзе [с Богом]. И это тайна слов «и установлю союз Свой», и далее (Брейшит 17:19). И так же все установления союза, сказанные праотцам. И это тайна.

(Перевод А.Бродкина,
пояснения в квадратных скобках сделаны им же)

…Немногие для вечности живут;
Но, если ты мгновеньем озабочен,
Твой жребий страшен и твой дом непрочен!

Осип (Иосиф) Мандельштам

- 2 -

Работа с отдельной мыслью и с мышлением как таковым. *Одухотворение (исправление) мысли – и не только её, поскольку с большинством явлений может быть связана мысль.*

Не верьте готовым ответам – ответы готовые лгут!
Не верьте народным приметам,
не верьте врачебным советам, –
Вы скоро не будете тут.
И так – осторожно и тихо…

Арье Бродкин

Прежде, чем написать о нескольких более специальных методах работы с мыслью и её одухотворения, отмечу и напишу известное правило, заключающееся в том, что если тебя посещают мысли недостойные, или ненужные, или мешающие, отвлекающие, и ты не можешь, или по каким-то другим причинам не превращаешь их в мысли помогающие, и служащие Истине и Б-гу, – в частности, способами, которые будут отмечены и предложены ниже, – то стоит, и правильно это делать, отделиться своим самосознанием или любым другим подходящим способом от этих ненужных мыслей; как минимум – чтобы они не мешали или не отвлекали. (Это правило относится не только к мыслям). Кроме собственных волевых усилий не обращать на них внимание, можно углубить и обратить его – внимание в этот момент, и сознание – на что-то

другое, нужное и необходимое (Вам в этот момент). Если Вас всё равно одолевают, отвлекает что-либо так, что Вы не можете правильно сосредоточиться на том, чем Вы заняты, или Вы чувствуете, что это Вам необходимио, и тем более, если Вам нужна поддержка в Вашей духовной работе в этот момент, то молитесь Б-гу, чтобы Он Вам помог (относительно Ваших мыслей, и вообще всего, мешающего истинной духовной практике: например, явлений, состояний и т.д.). Это также и один из аспектов приведённого выше отрывка из Шаарей Кдуша.

1 Смысловой способ исправления – одухотворения

Во всякой мысли существует смысловое содержание. И не одно. Из множества смысловых содержаний есть и те, что связаны с Богом. Они есть всегда и обязательно, так как Им всё создано, в том числе и мысли. А если мы такого содержания, смысла не видим, не обнаруживаем, то это значит только то, что это *именно* мы его не видим, а не то, что его – этого содержания – там нет в действительности. Поэтому смысловой способ одухотворения мысли состоит в том, чтобы этот смысл, связывающий мысль с Богом, был обнаружен и стал явным – по крайней мере, для Вас – наблюдателя, воспринимающего, «хозяина » этой мысли. Для этого можно поступать, как минимум, двумя способами: 1) Обнаружить, раскрыть в мысли смысл, связанный с Богом, с Истиной. (Естественно, в положительном, а не в отрицательном аспекте – например, не в атеистическом). Как я писал выше, смысл
этот обязательно есть. Сделать это можно разными способами, например, наблюдая, созерцая данную мысль с соответствующей установкой о том, что там, в этой мысли есть связь с Богом, или Имя Бога, или что-либо подобное.

2) Способ второй – это создать, добавить, вложить самому в данную мысль дополнительный смысл; смысл, связанный с Богом. Другими словами, когда к Вам приходит какая-либо мысль, нужно «поместить» в неё смысл, связанный с Богом. Как бы придать ей ещё одно значение. Значение, которое как-то относится к Нему. Например, что эта мысль о чём-либо – каким-то образом служит Богу, или молится Ему, или

в ней содержится Его Имя, и др. И так можно поступать со всеми мыслями, появляющимися у Вас – по крайней мере, в те моменты, когда Вы занимаетесь такого рода практикой (и, кстати сказать, это относится не только к мыслям, а ко всему вообще, в частности, к переживаниям – эмоциям, вашему восприятию внешнего или внутреннего мира, и т.д.).

Напишу об этом несколько подробнее. У всякой мысли есть своё смысловое содержание – смысл этой мысли. Их – этих смысловых содержаний – у мысли, как и у всякого явления, много. Из множества смыслов, смысловых содержаний, есть и те, что связаны с Богом. А если нет (точнее, мы их не знаем, но они существуют, так как всё Им создано) – то можно «по- местить» такое содержание в данную мысль. И когда мысль находится в поле Вашего внимания (сознания), Вы должны постараться иметь в виду, что она – эта мысль – связана с Богом и служит Ему (пусть способом, Вам, возможно, и не- известным). Этим самым мысль превращается в слугу Бога, связывается с Ним.

Примером такого подхода может быть то, что мысль молится Богу. (В самом деле: мысль «знает» о Боге, так как Он является её смыслом. А раз так, то она связана и «привязана» к Нему, и общается с Ним. А одной и очень естественной формой общения для сотворённых является молитва.

Другой способ обнаружить связь мысли с Богом – это обнаружить у неё смысловое содержание, связанное с Истиной, добротой (любовью), справедливостью, миром, и т.д. (См., например, «Поучения отцов» Пиркей авот 1:2,18). Это не сложно, так как во всяком смысле (смысловом содержании) как таковом существует, например, истина. А эти (доброта, истина и т.д.) – тоже связаны с Богом и «исходят» от Него – в свою очередь. Таким образом, на смысловом уровне (причинная), связь с Богом у этих понятий налицо, а, значит, и наша первоначальная мысль через их посредство связана с Богом. Дальше действуем как в предыдущем способе.

Вышеизложенное годится и подходит не только при работе с мыслью.

Способ исправления – одухотворения мысли, связанный с её носителем (телом мысли)

Можно одухотворять мысль, одухотворяя носитель (тело мысли, кли), не затрагивая в этой практике смысловое содер- жание. (Другое дело, что при этом духовные смыслы и аспек- ты мысли – той, с которой мы работаем, – будут проявляться и открываться всё равно – «автоматически» по мере практи- ки). А сами приемы и методики этой практики аналогичны способам одухотворения нашего физического тела (смотри соответствующую часть книги). Только вместо нашего тела будет «тело» нашей мысли. В целом, основными, но не един- ственными из возможных подходов тут будет следующие:

1. Мысль воспроизводит (содержит) Имя Бога. Как частный случай здесь может быть рассмотрен вариант, что в мысли «растворено» имя Бога.

2. Мысль обращается к Богу (общается с Богом) – восхваляет Его, молится Ему, благодарит Его…

3. И вот ещё способ работы по одухотворению мыслей. Как было отмечено выше, у всякой мысли есть смысл (аналог «души», ор) и носитель – то, что этот смысл содержит («тело мысли», кли), – которое может быть разным: например, словом (вербальным), зрительным образом (мыслеобразом), интуиционным, звуковым, и т.д. И, насколько я на сегодняшний день заметил, у этого «тела» есть своё устройство и строение, в чём-то подобное духовному устройству тела человека. Это духовное устройство тела мысли можно использовать для её, мысли, молитвы (или другого типа одухотворения) и служения Богу. И те, кто может это делать со своим человеческим телом (см. «Полукаббалистические методы…»), те, полагаю, легче поймут меня здесь – что я имею в виду, говоря об использовании строения и «органов» мысли. Если же подобного опыта одухотворения нет, то, как мне кажется, и как я полагаю, читателю пока лучше пропустить это данное место книги, просто пробежав глазами, а не останавливаться и НЕ РАЗМЫШЛЯТЬ ОБ ЭТОМ. Просто принять к сведению и двинуться дальше. Кстати, последнее моё замечание относится к большинству из тех мест текста книги, которые могут показаться непонятными или неочевидными для читателя.

Вот ещё способ одухотворения и работы с мыслью (и не только). В теле мысли есть поры – отверстия, в которые может проникать дух и дуновение, кавана молитвы. Как и другие духовные каванот, которые можно применять для общения и приближения к Богу и Его Истине. И это полностью подобно аналогичному способу работы с телом и т.д., описанному в «Полукаббалистических методах» и в «Способах молитвы с каваной».

Полагаю, что таким же образом можно работать и со смысловым содержанием, рассматривая его тоже как своего рода «тело» (каковым оно и является для более глубинных смыслов и содержаний).

Хотя я писал об этом неоднократно ранее, в этом месте я хочу специально повторить, что вместо (и вместе) с той каваной, что мысль, или мыслью происходит молитва Богу, может применяться и тот взгляд (кавана), что мысль содержит в себе Имя Бога. И это верно как на уровне смыслового содержания, так и на всяком ином.

Хочу обратить также внимание читателя на то, что все эти методики (каванот) могут быть применены не только для работы с мыслью. Также как и на то, что возможно использование других каванот.

И ещё раз хочу отметить и напомнить, что помещение каванот во что – либо (в данном случае в мысль) может происходить как без специального дополнительного носителя – когда мы просто помещаем (активизируем) нужный нам смысл в ту мысль, с которой «работаем», – так и с привлечением дополнительного носителя, который содержит нужную нам кавану, – например, когда мы «пронизываем» мысль (направляем на мысль) своим дыханием или пульсацией, которые уже сами заранее содержат нужную кавану; как через «поры», так и без использования пор, и т.д.

В целом – исправление мысли:

а) Связывает нас с Богом, а мысль при этом перестаёт быть отделяющей нас от Бога и существующей как бы самой по себе, без Бога. Всё это исправляет и нас – очень сильно.

б) Это (исправление – одухотворение мысли) особая и специальная практика, которой надо заниматься как отдель-

ной практикой (дисциплиной), так и при выполнении и по ходу других практик.

в) Начинается такая практика обычно с наблюдения за мыслями (смотри выше)

г) Отдельный, но связанный с тем, о чём шла речь выше, вид служения (практики) – это молитва Богу словами, звуками, чувствами, мыслями и постижением, **возникающими при изучении Торы и при произнесении слов Торы.**

Иногда лучше пользоваться способами одухотворения, свя- занными с носителем, а иногда – способами, связанными со смысловым содержанием. И это касается ЛЮБЫХ КАВАНОТ; так, в частности – каваны молитвы (молитвенного состояния (созерцания) или каваны Имени (содержания Имени).

А какую кавану применять в данный и каждый конкретный момент – нужно определять или чувствовать во время практики непосредственно, хотя на первых этапах она может задаваться Вами изначально, и быть изменяема, если потребуется, во время практики. И критерием здесь служит искренность в разных её проявлениях и энергичности. И это связано также со скромностью и чувствительностью и готовностью оставить всё во имя Истины и правильности (непосредственно во время проведения практики).

Образные мысли одухотворяем также, как и «обычное физическое пространство»: или посылая, «пронизывая» его носителем с каваной – например, дыханием, или «биоэнергией», или пульсацией, или лучом внимания – все с каваной, или рассеянным вниманием с каваной (кавана, распределённая или растворённая в пространстве или в носителе).

Кроме того, любые мысли, а также переживания, чувства и всякие другие восприятия одухотворяются так, как будто это восприятия физические – а как поступать в этом случае, смотри раздел, посвящённый работе с телом. Для того, чтобы более-менее легко делать это, надо научиться отделять своё самоосознание («я»-восприятие, образ «я») от наблюдаемого, хотя бы в той мере, чтобы не полностью отождест- влять себя с ним, не «забывать» себя, иначе Вы рискуете забыть, что что-то надо одухотворять. Вместе с тем, обычно

для одухотворения это отделение не должно быть полным, а должна оставаться связь с восприятием, которое мы хотим одухотворить – в противном случае у нас не будет «кон- такта» с ним – с тем, чем и над чем мы хотим «работать». Степень «отделённости» и «вовлечения» Вы должны подо- брать, почувствовать сами в каждом конкретном случае.

Кроме этого, необходимо овладеть «техникой» самого процесса одухотворения, например, через практику подобной работы с телом. Тогда, насколько мне известно, любые восприятия (мысли, эмоции, ощущения и т.д.) могут быть уподоблены ощущениям «физического» и «околофизического» ряда; таким, как тяжесть, тепло, ощущение мышечного усилия, холода, жара, движения, ветра, воды, влажно- сти, отсутствия веса, свободы, стеснённости в движениях, биополевые ощущениям и т.д.

Способ одухотворения, на который (впрочем, как и на остальные) стоит обратить внимание

Вот ещё способ одухотворения и созерцания, который подходит для работы практически со всем, начиная от физического тела и мира, и продолжая эмоциями, мыслью, и далее. Способ этот основан на том, что любая сила, энергия, явления, или процессы (в том числе и любые статические состояния и изменения, в реальности или в воображении, в ум- ственной сфере, и т.д.), в которых есть сила или энергия – в любом виде, действующем или скрытом – являются частью и происходят из того, что (Кто) в еврейской традиции обозна- чается словом Элоким (מיהלא) – Бог как Всесильный. Другими словами, на любое явление или процесс можно смотреть как на нечто, где есть Элоким. Это тоже кавана, которая может быть применена как сама по себе, так и для процесса одухот- ворения, так как она показывает нам, что во всём есть Бог; а, в конечном счёте, кроме Бога ничего нет.

Читатель, возможно, видит, что эта кавана является проявлением более общей каваны, а именно той, что во всём содержится Имя Бога. Однако здесь мы конкретизируем и говорим о более определённом Имени.

Подобный способ хорошо применять при работе и при одухотворении образных мыслей (мыслей, выраженных картинами, мыслеобразов) – в частности. И мы помним, что АШем (Бог в своём бытии) – Он АЭлоким! (Элоким означает Всемогущий, – является одним из проявлений Бога в созданном Им творении).

Методика: Имя Бога, содержащееся в явлениях «нашего мира»:

Имя Бога (Имя), содержащееся в явлениях «нашего мира». Имя Бога содержится в явлениях нашего мира тоже. В частности, в звуках – и в практическом смысле это важно – в звуках нашего голоса, особенно в момент произнесения чего-либо; в зрительных образах, в «земле», в «воде», в остальном; в обонянии, вкусе, осязании, чувстве тела (кинестетика, и не только), в чувстве «я»… А раз так, то можно делать что-либо, произносить, или воспринимать всё, что бы то ни было как упражнение с соответствующей каваной. То есть «помещать» в эти действия и восприятия кавану: какую-либо из основных каванот, или подобных им. А потом, когда это будет получать- ся (впрочем, так может быть и сразу в течение одного упраж- нения) – перейти **на молитву звуками, которые мы слышим, или звуком своего голоса, или к другим восприятиям и проч.**
– упомянутым выше способом. Другими словами, использовать звуки, видимые образы и вообще – что-либо как «тело» молитвы, или другой каваны, как её «носитель». «Душой» же здесь будет сама кавана и смысловое содержание, которое мы вложим, например, в звук или в то, что мы видим, воспри- нимаем, или делаем. Так, например, кавану молитвенного состояния можно «вложить» в произносимые Вами звуки, в пейзаж за окном, в ощущение Вами своего тела и т.д. А затем этот опыт и подход можно распространить и на другие явле- ния, например, такие, как общение и проч. (Двекут). Как ре- зультат – человек может ощутить, воспринять, что есть только Он (Бог), нет никого, кроме Него (пусть хотя бы как «отзвук»,

хотя бы ненадолго…). Кстати, такой подход может быть приме- нён и к восприятию не только нашей «внешней» реальности, но и к «психологическому» миру.

То же самое и с чувством «я» (как очень важный пример) – в него «помещаем» Имя, потом – в нужный момент – молитва посредством своего «я» (своим ощущением и восприятием самого себя), и т.д.

А вот пример последовательности (но не строго обязательной) для молитвы (как пишет РаМбаМ) и для каванот молитвы: сначала восхваление, потом непосредственное общение с Б-гом, или просьбы, затем – благодарность. Или так: кавана содержания Имени – совместное со-бытиё – двекут, или молитва; затем – благодарность и (или) восхваление и (или) служение – деятельность. Возможен и такой вариант: непосредственные просьбы или общение, затем совместное со–бытиё, потом благодарность, восхваление и т.д.

В общем, при работе с явлениями нашего мира подход, схема и последовательность медитации такая же, как и при «работе» с другими восприятиями, такими, как дыхание, мысли и т.д.

Это же касается и работы со своим «я»-восприятием (своим восприятием самого себя).

Дополнительная польза и эффект от упражнений

Добиваясь успеха в изложенных подходах и методиках, можно в качестве одного из побочных, но важного промежуточного положительного результата придти и к тому, что мысли перестанут Вас отвлекать, и даже установится опреде-
лённое положительное «безмыслие» – то, к чему стремятся многие духовные искатели и практики, но иногда не вполне успешно.

- 3 -

ВНУТРЕННЕЕ Я

В содержание этой главы ряду читателей надо «вчитываться». Будучи, возможно, не очень понятной при первом чтении, она, при «погружении», надеюсь, будет становиться для них всё более и более «лёгкой».

Из «ЗОАР»

בְּרֵאשִׁית, רִבִּי אֶלְעָזָר פָּתַח שְׂאוּ מָרוֹם עֵינֵיכֶם וּרְאוּ מִי בָרָא אֵלֶּה. שְׂאוּ מָרוֹם עֵינֵיכֶם לְאַיֵּה מָקוֹם. לַמָּקוֹם שֶׁכָּל עֵינַיִם תְּלוּיוֹת בּוֹ. וּמִי הוּא. פָּתַח עֵינַיִם. וְשָׁם תֵּדְעוּ שֶׁאוֹתוֹ סָתוּם עַתִּיק שֶׁעוֹמֵד לִשְׁאֵלָה, בָּרָא אֵלֶּה. וּמִי הוּא. מ"י. אוֹתוֹ שֶׁנִּקְרָא מִקְצֵה הַשָּׁמַיִם לְמַעְלָה, שֶׁהַכֹּל עוֹמֵד בִּרְשׁוּתוֹ. וְעַל שֶׁעוֹמֵד לִשְׁאֵלָה, וְהוּא בְּדֶרֶךְ סָתוּם וְלֹא נִגְלָה נִקְרָא מ"י, שֶׁהֲרֵי לְמַעְלָה אֵין שָׁם שְׁאֵלָה. וְזֶה קְצֵה הַשָּׁמַיִם נִקְרָא מ"י.

וְיֵשׁ אַחֵר לְמַטָּה וְנִקְרָא מָ"ה. מַה בֵּין זֶה לָזֶה. אֶלָּא הָרִאשׁוֹן סָתוּם שֶׁנִּקְרָא מ"י עוֹמֵד לִשְׁאֵלָה. וְכֵיוָן שֶׁשּׁוֹאֵל בֶּן אָדָם וּמְפַשְׁפֵּשׁ לְהִסְתַּכֵּל וְלָדַעַת מִדַּרְגָּה לְדַרְגָּה עַד סוֹף כֹּל הַדְּרָגוֹת, כֵּיוָן שֶׁמַּגִּיעַ שָׁם, מָ"ה, מַה יָדַעְתָּ מַה הִסְתַּכַּלְתָּ מַה פִּשְׁפַּשְׁתָּ הֲרֵי הַכֹּל סָתוּם כְּבַתְּחִלָּה.

בְּרֵאשִׁית, רִבִּי אֶלְעָזָר פָּתַח (ישעיה מ') שְׂאוּ (דף ל' ע') מָרוֹם עֵינֵיכֶם וּרְאוּ מִי בָרָא אֵלֶּה. שְׂאוּ מָרוֹם עֵינֵיכֶם לְאָן אַתַּר. לְאַתַּר דְּכָל עֵינִין תְּלִיָּאן לֵהּ. וּמָאן אִיהוּ. פָּתַח עֵינַיִם. וְתַמָּן תִּנְדְּעוּן דְּהַאי סָתִים עַתִּיקָא דְּקַיְּמָא לִשְׁאֵלָה, בָּרָא אֵלֶּה. וּמָאן אִיהוּ. מ"י. הַהוּא (שמות ק"ח ע"ח) דְּאִקְרֵי מִקְצֵה הַשָּׁמַיִם לְעֵלָּא, דְּכֹלָּא קַיְּמָא בִּרְשׁוּתֵהּ. וְעַל דְּקַיְּמָא לִשְׁאֵלָה, וְאִיהוּ בְּאֹרַח סָתִים וְלָא אִתְגַּלְיָא אִקְרֵי מ"י, דְּהָא לְעֵלָּא לֵית תַּמָּן שְׁאֵלָה. וְהַאי קְצֵה הַשָּׁמַיִם אִקְרֵי מ"י.

וְאִית אָחֳרָא לְתַתָּא וְאִקְרֵי מָ"ה. מַה בֵּין הַאי לְהַאי. אֶלָּא קַדְמָאָה סְתִימָאָה דְּאִקְרֵי מ"י קַיְּמָא (תקומה קל"ח ע' ויקהל רי"ח) לִשְׁאֵלָה. וְכֵיוָן דְּשָׁאַל בַּר נָשׁ וּמְפַשְׁפֵּשׁ לְאִסְתַּכְּלָא וּלְמִנְדַּע מִדַּרְגָּא לְדַרְגָּא עַד סוֹף כָּל דַּרְגִּין, כֵּיוָן דְּמָטֵי תַּמָּן, מָ"ה, (כתעלה קמ"ח ב' ולהלן ס"ח י"ו קס"ז ע' שמות קנ"ז ע') מַה יָדַעְתָּ מַה אִסְתַּכַּלְתָּא מַה פִּשְׁפַּשְׁתָּא הָא כֹּלָּא סָתִים כְּרַקְדְּמֵיתָא.

Брешит. Сказал раби Эльазар: ««*Поднимите глаза ваши ввысь и увидьте, кто создал этих (элэ)»?* – «Поднимите глаза ваши» – в какое место [их поднять]? – Туда, откуда все глаза [смотрят]. А «кто» (о ком речь) – Раскрой глаза [раскрой там глаза]. И там узнаешь, что тот сокрытый, древний, о ко- тором стоит вопрос, создал [всё] это (элэ). – А «кто» – он кто? [А «кто» – что это означает, – что значит слово «кто», «**ми**»?]
– [Это означает] «из буквы «йуд»» [которая является точкой, то есть как бы отсутствием, а также означает цифру десять и имя Б-га]. «**Ми**» [то есть «кто», **субъект**] – это «ми иуд» [из йуд]. Он – «кто», которого называют «край небес наверху». И всё существует с его разрешения. И о нём вопрос, и его путь сокрытие, не открыт – и называется **кто** (или «из десяти», «ми йуд»); и вот, наверху нет там вопроса. И этот край небес называется «**кто**».

И есть другой, снизу, и называется «**что**» (ма hэй) [«мэ hэй» – из буквы «hэй», из пяти; эта буква тоже, как и йуд, в имени Б-га]. И в чём разница между ними? Первый, сокрытый, который называется «ми йуд» (**кто**), который стоит в вопросе. И из-за того, что спрашивает человек [стараясь] ощутить, рассмотреть и познать от ступени к ступени – до конца всех ступеней, чтобы достичь [и очутиться на этих ступенях] – [он познаёт и постигает лишь «что»]. [Мы говорим]: «**Что** ты узнал, **что** ты увидел, **чего** коснулся» – и вот, из-за этого всё остаётся сокрытым, подобно тому, как было в начале...».

Зоар, Брешит. *(Перевод, пояснения в квадратных скобках и выделения в тексте А. Бродкина*).

Краткий «план» и идеи раздела, посвящённого «я»

А) Обнаружение «я»

– теоретическое (логическое)

– упражнение «не это»

– На настоящее «я» (субъект) нельзя посмотреть как на объект – принципиальное различие с объектами

– Если я гляжу в объекты, то я могу взаимодействовать с ними из природы (как бы «изнутри») этого я – (субъекта), в соответствии с особой природой этого субъекта.

– Пример – дыхание субъектом и т.д. Учиться жить, будучи субъектом, в той или иной мере (действия, органы чувств, и т.д.). А что, если с детства делать так? Параллельно, здесь же вопрос – а даже «не доходя» до субъекта, находясь на уровне частично субъекта, частично – объектов – РАЗНЫХ – разное самоощущения, ВОЗМОЖНОСТИ (напр. «Магия»?), и т.д.

– «бескачественность» – «эйн», отсутствие с точки зрения мира объектов. Полнота с точки зрения субъективности. Похожесть в этом «я»-субъекта и Б-га – с точки зрения «отрицательных» атрибутов бытийного существования. Но – Б-г даже «выше» вне этого – полная неопределённость. Но все-таки – у субъекта нечто общее есть (большее, чем у объектов). Б-г «внутри» субъекта (так как Он, как минимум, везде).

– Двекут «внутри» субъекта

– Звать Б-га изнутри субъекта, или приближенности к нему, при помощи Имен (это относится не только к субъекту, – но в данном случае речь о нём).

– Субъекта «провести», распространить вовне – вывести настоящее «я» «наружу» – в миры объектов. Должно привести к чудесному. И вывести свойства субъекта и Бога в нем наружу. Это – истинный руах акодеш, согласно «Шаарей кдуша»? Именами зовя – это путь (один из путей?). Другой путь – просить субъекта об этом «выходе – распространении «наружу»?

– молчаливо, и нет, внутри и снаружи. Следующий метод – стараться действовать, придя, или приблизившись в состояние субъекта. – Работа такого рода с телом, мыслью, эмоциями, органами чувств-восприятий, восприятиями (объектами), и т.д., в том числе и восприятий пространства и времени.

Б) Совершенствование объекта (человека) обычными методами работы с объектом (работа с мыслью, эмоциями, телом, восприятиями и т.д.). Исполнение заповедей «более очищенным» носителем. «На всех путях твоих познавай Его». Методы, идеи, упражнения (дыхание,пульс и т.д) Смысл жиз- ни и интерес к ней?

Существование внутреннего «Я», причем разной степени глубинности, может быть легко и, в определённой степени, логично «доказано», или «предсказано» – пусть читатель сам выбирает слово, которое кажется ему более подходящим – следующим образом. Предположим, Вы смотрите на какой-либо предмет. Уже сам факт, что есть ТОТ, кто смотрит, и есть то, НА ЧТО СМОТРЯТ, говорит о том, есть различие между смотрящим (а более широко – воспринимающим) «я» и тем предметом, на который смотрят. Уже это различие… указывает на существование субъекта.

Осуществление

(Упражнения и попытка реализации)

Упражнения и то, о чём я здесь в этом разделе напишу, могут быть не понятными, и вряд ли могут быть понятыми и будут понятыми кем-нибудь кроме тех, кто к этому готов; – то есть тех, кто сам, или с помощью учителя или продвинувшегося товарища дошел до этого (подошел к этому). Полагаю, что если сразу не будет мгновенно понятно то, о чем я здесь пишу – то и не старайтесь это понять – не стоит, так как рассуждение, а тем более воображение, или подобные вещи вряд ли могут оказать услугу, скорее наоборот.

Оставьте это, и пусть не будет у Вас и в Вашем сердце в этом случае волнения, обиды или зависти, (упаси Б-г, а, впрочем, это может помочь в индикации и обнаружении у себя этих отрицательных качеств – есть над чем работать, слава Б-гу!). К тому же то, о чём я здесь пишу, вообще, может быть, может касаться только небольшой группы людей, которым близок именно такой путь. Не отчаивайтесь – есть и другие прекрас- ные пути.

Субъект. При помощи упражнения «не это» – смотри упражнение 3 главы 13 «Ученик привратника» – добиться ощущения (самоощущения) себя Субъектом (чисто духовным бытием), и оставаться им – таким; так и столько, сколько это будет.

Замечания:

а) Важно не стараться быть кем-то, в том числе и субъектом, а просто им быть.

б) Будучи субъектом (или «находясь» «рядом» с ним) можно все восприятия «направлять в него (или «поглощать», воспринимать им – субъектом). Это относится к любым восприятиям физической или психологической, или любой другой реальности, кажущейся «ВНЕШНЕЙ» по отношению к субъекту. Например, пульс (или пульсации любого рода), восприятие внешних объектов (зрением – цвета, образов предметов и т.д., слухом – звуки, обонянием – запахи, осязанием, вкусом, кинестетические ощущения и т.д.). То же самое относительно мыслей, образов, чувств – эмоций, других проявлений психологического мира; включать сюда можно и восприятие пространства, восприятие времени, восприятие изменений, восприятие движения, смыслов мыслей, вещей и явлений, и т.д., и проч. – Всего.

Особую роль и помощь могут являть собой те же явления (объекты), если они «пронизаны», проникнуты, пропитаны особым смысловым содержанием**, являющимся духовной практикой**. Например, пульсация или дыхание, проникнутые (пропитанные) идеей, что они содержат Имя Бога, поглощаются субъектом, субъективностью («субъектным состоянием»).

в) Особую роль и группу составляют восприятия субъектом себя самого, то есть субъектом (своей) субъектности. Это может носить и другой характер: восприятие околосубъектным (то есть почти субъектным) я – ощущением бытия наличия и существования субъекта (более «глубокой» субъектности).

Иногда полезно бывает помнить, что «в», «внутри» субъекта также есть и «скрывается» Бог. Это, насколько я понимаю, одна из дорог к двекут и не только.

Кстати, Он – Бог есть везде, и в «мире» объектов тоже.

г) Предсубъектное состояние (предсубъектное «я») может призывать или обращаться к субъекту. Как и сам субъект может обращаться к себе; в частности, пребывая в мире объектов и используя и обращаясь к себе по имени или обозначению (неназванная «идея имени»). Так, например, «втягивая», воспринимая какое-либо восприятие, проникнутое идеей, что оно, это восприятие, содержит истинное имя или обозначение субъекта. Это же касается и идеи Имени или обозначения Бога. А восприятие здесь может быть различным. Например, это может быть пульсация, или дыхание, проникнутые молчаливой идеей, что они содержат истинное имя или обозначение субъекта (субъективности). Это же относится и к идее Имени Бога. И «всасываемое», поглощаемое восприятие может быть любым (физическим, психологическим и проч.), а содержать идею имени субъекта (или обращение к субъекту) и идею имени Бога (или обращение к Богу, или посвященное Богу) может И ОДНОВРЕМЕННО. Но что важно – не хвататься за многое и делать так, как лучше, более искренне. При подобной практике (общения и «совместной «работе» с субъектом) часто очень важно – не терять ощущения бытия субъекта (субъективности). Например, это может быть путем отпускания, «отбрасывания» всего и всех восприятий, кроме бытия субъекта, который есть не объект и полное отсутствие в мире объектов, в том числе и психологических, но который есть подлинное и сущностное «бытиё я» живого (впрочем, у него нет ощущения каких-либо различий).

д) Особую роль и группу составляют упражнение и деятельность по привлечению собственной субъективности в мир психики и в мир физический. Это может достигаться просьбой (просьбами) к Нему, к субъекту о «распространении» и «выходе» в нашу психику и в физическую реальность. Просьба такого рода может быть, в том числе, и молчаливой, и, в том числе и также выраженной на бессловесном смысловом уровне. Также сюда относятся и призывание субъекта по имени (и не только его), выраженным «пропитанным именем» обращением к нему, например, «пропитанным» именем» дыханием или пульсом; обращением пропитанным

именем» ощущением понимания как такового, или вообще любого рода восприятием и носителем, который кажется и действительно явится подходящим и неоскорбительным (для этого).

Насколько я понимаю, и насколько я понял у раби Хаима Виталя, благословенной памяти (в «Шаарей аКдуша»), распространение субъективности такого рода, возможно, есть истинный «руах hаКодеш» – дух святости. У меня есть ощущение, и это кажется правильным, что упражнения и практики подобного рода могут способствовать этому – реализации и достижению Руах аКодеш, если будет на то Его, благословенного, воля.

Одухотворение восприятия своего «я» как один из основных подходов и методов практики

Независимо от того, на каком уровне и как Вы воспринимаете своё « «я»-существование », то есть своё восприятие самого себя, отмечу, что очень важным и «сильным» методом, способом практики является «одухотворение» этого «самого себя». Одна из общих схем здесь следующая: Вы помещаете в ощущение себя, своего я (или в мысль «я», или в мыслеобраз «я», и проч.) одну из основных каванот любым из известных и освоенных Вами способов. Например, это может быть так: помещая в «я» кавану молитвы, Вы (ваше я) превращаетесь в молитву. (Можно поступить здесь, к примеру, следующим образом: Вы помещаете в себя, или принимаете на себя утверждение "я - молитва" и ... становитесь молитвой). Кава- на может помещаться в я «непосредственно», то есть просто как его смысловое содержание, а может вместе с каким-либо носителем, уже «пропитанным» этой каваной – например, ощущением «реальности бытия я», или мышечным, или те- лесным, или ментальным ощущением, или дыханием, напол- ненным каваной, пульсацией, и т.д.

Вот несколько замечаний по этой теме:

Если помещать кавану или направлять носители с каваной – такие, как дыхание, пульс, и другие – в «я», – то считаю, что это способ достижения двекут и самадхи (санскритский

термин; и, надеюсь, что это также заинтересует тех любителей восточных практик, кто является искателем Истины, – и побудит их обратить своё внимание на еврейский путь и Тору).

Путь к Двекут (один из них) – «я» соединяется с Б-гом (с нашим восприятием Его присутствия и воздействия на нас). На практике это может быть соединением нашего «я»-восприятия (своего ощущения «я») с Именем Бога, или с каваной Имени Бога, или с другой из основных каванот, положительно связанных с Богом. – Это является естественным путём, ведущим к Двекут – прилепленности с Б-гом.

Использование самого своего внимания в качестве каваны

Само наше внимание как таковое тоже может использоваться в качестве каваны, особенно если мы придадим ему определённое смысловое содержание – например, что наше внимание это служение Богу. Тогда, на что бы Вы ни бросили взгляд, и что бы ни попало в поле Вашего внимания, во внешнем, или во «внутреннем» мире, – это будет для Вас, по крайней мере, одухотворяться. Через некоторое время это изменение с Вами, насколько я понимаю, будут чувствовать и другие. Мощнейший и основной способ духовной практики.

Обратите внимание, что есть внимание как внешнее, так и внутреннее; зрительное, слуховое, кинестетическое и т.д. Есть внимание направленное и рассеянное (как и зрение)… Последнее – то есть рассеянное, распределённое в простран- стве внимание, содержащее кавану (являющееся каваной),
– хорошо и можно применять для одухотворения пространства как такового, а также целых объёмов.

К разговору о другом…

Наверное, с Вами такое бывало: во время чтения книги, особенно, если её содержание Вам интересно и захватывает, и Вы, что называется, «углубляетесь в чтение» – вдруг Вы обнаруживаете и обращаете внимание на то, что находитесь

в контакте и как бы беседуете (общаетесь) с автором. Общаетесь, не смотря на то, что Вас с ним могут разделять столетия… И это может переживаться как настоящее общение и внутренняя близость (конечно, не телесного свойства). Так вот, эта близость с автором может быть ещё большей, если Вы захотите и проникнетесь его точкой зрения, МИРООЩУЩЕНИЕМ, ЭМОЦИЯМИ, и т.д. И тогда Ваше с ним согласие может перерасти в настоящую «дружбу» и «слияние душ». В ЭТОТ МОМЕНТ. Но я полагаю, что так следует делать ТОЛЬКО с настоящими праведниками, такими, как царь Давид, пророки, танаим…

Обратите внимание, что НА СМЫСЛОВОМ УРОВНЕ общение с автором (впрочем, и не только с ним, а общение вообще, да и не только общение) протекает «вне» границ в обычном смысле, то есть без существования границ в обычном пространственном и временном отношении. Существующие же различия, границы (например, «я» – «не я», «я» – «другой», «я» – ты» и пр.) являются, насколько я мог заметить, более тонкими, и сравнительно легко преодолеваются. Таким образом может достигаться слияние (двекут) – через использование смыслового, или приближенного к смысловому уровню. Сказанное здесь относится и к двекут с другими существами. Таким же образом можно пытаться осуществлять двекут с Именами Б-га (с Б-гом).

О чтении:

«Чтение хороших книг – это разговор с самыми лучшими людьми прошедших времен, и притом такой разговор, когда они сообщают нам только лучшие свои мысли».

Рене Декарт

Примерная общая схема практики

Вот ряд идей, которые можно применять во время практики; как, впрочем, и вообще – в течение «обыденной» жизни:

1. Бог – Источник всякого добра
2. У всего есть смысловое содержание
3. Нет ничего, что бы не содержало Имя (Б-га).
4. С Богом можно общаться.

В качестве примера: тенденция в моей личной практике обычно (но не всегда) примерно такова:

Начать с созерцания Имени (понимания того, что всё, или то, что в данный момент созерцаю, или то, что попадает в поле, в зону моего внимания, содержит Имя – см. пункты 3 и 1 здесь выше); далее – молитва (молитвенное состояние) или двекут.

Но может быть и наоборот – начать с молитвы, особенно, если начинаем с плохого (с проблемы), с трудностей, а не с хорошего или просто с практики как повседневного или постоянного упражнения.

– К этой же теме относятся и две классические еврейские схемы (стадии, этапы, принципы) молитвы: последовательность «восхваление», потом просьба (молитва, общение), затем – благодарность... Или другой порядок: сначала молитва (просьба, общение), затем благодарность или (и) восхваление.

– «Носители» молитвы, общения, понимания, прилепленности – двекут, и т.д. могут быть более тонкими, чем это обычно принято. Это не обязательно слова или даже состояния психики. Так, это могут быть смыслы и смыслы смыслов (хотя формально и они являются состояниями, но специфическими). Ими можно молиться и т.д. Также можно молиться и делать всё остальное, что упомянуто выше, самим собою, то есть своим бытиём, я.

Если Вы приучили себя понимать, действительно ощущать, что Ваше дыхание (пульс, мысли, или что-либо ещё, в том числе и само созерцание как таковое) содержит Имя Б-га и Ваше Истинное имя – то можно созерцать их попе- ременно, или вместе. При условии, что это просто молча- ливое понимание того, что они (Имена) там, в созерцае- мом – есть. И они на своём «языке» молчаливого дыхания (или прочего) произносятся, воспроизводятся. (Произно- симые молчанием, дыханием и прочим). – Это содержа-

ние практики. Нюансы должны становиться понятными и открываться занимающемуся по ходу действия (как и в остальных упражнениях и методах).

Поскольку речь идёт о том, что СМЫСЛОВЫМ содержанием дыхания является Имя (Имена), а на уровне смысла нет границ(ы) пространственной (к тому же Ваше истинное имя также содержит Имя Б-га в качестве причины и смысла (корня) – то границы между именем Б-га и Вашим Именем может не быть. Такое понимание, (взгляд или созерцание) может привести к Двекут или Руах аКодеш. Это тем легче осуществить, насколько я понимаю и знаю, чем на более смысловом уровне производится наблю- дение (созерцание) дыхания или чего-либо. Вместе с тем, могут возникнуть и реализовываться и другие отношения и сценарии отношений между именами. Так, в частности, например они (Ваше истинное Имя и Имя Б-га, различные Имена Б-га…) могут «существовать» и локализовываться в разных частях ощущаемого Вами пространства, или Ва- шего тела, пространства дыхания, пульса и т.д.; «перете- кать», изменяться и проч. И существует иерархия во вза- имодействиях Имён, во взаимоотношениях между ними… Важным моментом описанной выше практики является – построить правильные отношения между различными Именами (в данном случае – между Вашим истинным именем и Именем Б-га, но это может касаться и других Имён) – в момент практики, да и не только тогда. Например, это отношение может носить молитвенный характер. Но заранее и детальный характер таких отношений бывает предсказать трудно, поэтому я рекомендую почувствовать и ***позволить*** *правильным отношениям реализовываться во время самой практики.*

Секрет практики – в её постоянстве. Хорошо заниматься каждый день, или – хотя бы – почти каждый день.

Хорошо выбрать, помимо возникающих моментов вдохновения и спонтанного созерцания, или молитвы, и т.д. – специ- альное время, когда Вы занимаетесь. Например, хорошо за- ниматься утром (да и не только). Однако надо стремиться и стараться заниматься везде и всегда, где и как только это

возможно. Последнее подразумевает также, что не надо заниматься там и тогда, где этого делать не стоит – например, в «нечистых» и неподходящих местах; в то время, когда занятие может грозить опасностью (так, для многих это – во время вождения автомобиля, и т.д.).

Считаю, что не надо растрачивать отведённое или хорошее, подходящее время для занятий попусту.

Поза (положение тела) также во многих случаях может иметь значение (но не всегда). Она должна быть такой, чтобы способствовать, а не отвлекать от занятий, от упражнения. (Иногда говорят, что она должна быть удобной, но это не всегда, – так как само неудобство, чувство изначального дискомфорта тоже может быть объектом, «носителем», содержащим нужные смыслы (например, Имени или молитвы) и включённым в медитацию. Примером такого рода «работы» могут быть техники одухотворения (см. соответствующий раздел).

Вариант созерцания своего Истинного имени как метода духовной практики и способа решения проблем

Вместо своего истинного Имени – которое, кстати, возвращает нас к нашей истинной сути и реализации (и пробуждает их), можно созерцать в дыхании таким же точно образом ответ на вопрос «Что делать?» «Как мне быть», «Как мне посту- пить?» и тому подобные (имея в виду, что этот вопрос и ответ – как часть истинного Имени – содержится на уровне смысла в дыхании (пульсе и т.д.)) – поскольку наше истинное Имя содержит и «сведения» о нашей правильной реализации.

Я рекомендую это делать тогда, когда Вы утвердитесь в ощущении, что дыхание содержит Имя Б-га (имя Истины). По-видимому, этот метод может, в принципе, привести и к Руах а Кодеш.

Вот, кстати, ещё один вариант похожей практики (упраж-

нения). Наблюдая за дыханием, Вы должны иметь в виду, понимать, что там содержится ответ и совет Вам о том, что делать и как быть чтобы «всё было хорошо» – ответ названным или неназванным (молчаливым) образом. Почему это так, полагаю, у готового и внимательного читателя особого вопроса не возникнет.

Также все или многие практики подобного рода получаются при определённом уровне готовности к чистоте и искренности. Хотя я писал здесь, в основном, о дыхании, но это прило- жимо, в частности, и к пульсу; а, вообще говоря, должно быть приложимо **к любым восприятиям**.

Вариант техники, позволяющий зачастую более легко и успешно концентрироваться и наблюдать – созерцать идею Имени (и другое)

Перед тем как вдохнуть (или выдохнуть) внутренне сформулируйте для себя или сосредоточьтесь на том, что в вашем дыхании содержится (существует) Имя (или другая кавана из используемых нами или подобных им – см. в тексте). Затем «отпустите» эту концентрацию, формулировку – как бы забудьте о ней, не концентрируйтесь на ней специально более и делайте вдох (осуществляйте дыхание) без всякой специальной концентрации. Поскольку память о формулировке (послеощущение) сохранилась, а самой формулировки уже нет – то это значит, что формулировка существует в Вашем сознании на более смысловом уровне и без усилий (или же почти без усилий); что является более глубоким созерцанием, да ещё на более смысловом уровне. Нет нужды подробно упоминать здесь, что подобный метод приложим и не только к дыханию.

Вот хороший вариант только что описанного выше: Думать или сосредотачиваться с каваной нужно в начале дыхательного движения, когда уже началось движение воздуха (при вдохе или выдохе), а затем – «отпускаете» кавану – не думаете больше о ней, об этом – а движение воздуха (вдох или выдох) – продолжается. И хотя Вы специально не сосредотачиваетесь (уже), но «послевкусие» каваны продолжает своё действие – оно так быстро не уходит, а остаётся как бы в более «тихом», более смысловом виде, где её «телом» является дыхание, а она – как бы его «душой» – смыслом (или одним из смыслов). Такое предварительное сосредоточение можно делать как перед каждым вдохом (выдохом), так и перед «серией» дыхательных движений – вдохов, выдохов,

пауз и проч. «Запустив» кавану, дальше просто наблюдаем (созерцаем) дыхание, или пульс, или то, за чем мы наблюдаем. Когда действие «запущенной» каваны кончается, можно

повторить всё снова, и так много раз. И, как я уже писал, подобный подход относится и может быть применён не только к дыханию, но ещё много к чему. Это одна из «методических разработок» духовной практики, которые приходят с некоторым опытом.

Подход с использованием идеи «нужного Имени»*

Вот очень важный принцип и метод. Когда мы говорим о том, что что-либо содержит Имя Б-га, то обычно не имеется в виду, что это какое-то конкретное Имя, или Имена. Речь идёт об общем понятии и понимании того, что Имя - в том процессе, или явлении, или «бытии», о котором идёт речь, и которое мы рассматриваем – какое-то Имя, или какие-то Имена Б-га там обязательно есть. Но Имена бывают разные. Так вот, я сейчас предложу вниманию читателя метод духовной практики, который заключается в следующем: давайте считать, что в том явлении, процессе, и т.д., которые мы рассматриваем (например, пульс, дыхание, бытие «я», явления природы, общение и др.), и на которые обращаем внимание,
содержится **Имя, нужное нам в данный момент**. Такое, чтобы нам было хорошо.

Итак, например, в дыхании, или в мысли **–** если мы имеем дело с дыханием или с мыслями в качестве «типа упражнения» или объекта сосредоточения **–** в них содержится **нужное нам сейчас Имя Б-га.** Пусть я не знаю точно, какое это именно конкретно Имя, но я знаю, что оно там есть, и что оно
именно то, **которое мне нужно сейчас** – с Его, Б-га точки зре-
ния. И это, несомненно, правильно, так как Б-г всегда даёт всем то, что им нужно; и также известно то, что Он **–** источник
добра.

Изложенный мною здесь только что подход и принцип относится **не только к Имени**, точнее, к методам практики, предлагаемым здесь в книге и связанных с Именем, но и **к безмолвной молитве** (молитвенному состоянию): когда Вы её осуществляете, Вы должны считать (иметь кавану), что она «передаёт» Богу именно то, что надо. И не только к такой молитве (молитвенному состоянию) в любых её ви-

дах, например, восхвалению, совместному Бытию, просьбе, благодарению и т.д. **–** приложим данный метод… **Но всё это**

можно и уместно делать и при «работе» с мыслью, эмоция- ми, – и вообще со всякого рода восприятиями, в том числе и при «работе» с «ничто», с образом «я», с «действительным» я, и т.д. Это один из основных методов в тех типах практики, которые я представляю читателю.

Вот ещё важный вариант: Занимаясь (делая упражнение), Вы можете считать (сосредотачиваться, иметь в виду), что то, что содержится в зоне Вашего внимания, например, дыхание, или пульс, или эмоции, или окружающий пейзаж, и т.д. – кроме идеи «Нужного Имени» содержит не то, чтобы Имя, а то, что Вам (то есть занимающемуся) **действительно** нужно. Нужно именно сейчас, или потом – смотря по обстоятельствам, **–** но именно то, **чтобы Вам действительно было хорошо**, в самом настоящем смысле этого слова. Подобная практика может применяться и при возникновении проблем. Как читатель, наверное, догадался, это тоже разновидность каваны.

*** Примечание. Подобно нужному имени, есть нужная молитва, нужное молитвенное (или другое) состояние, и т.д.**

Ещё раз про работу с эмоциями. Одухотворение.

Эмоциями пронизана вся наша жизнь. И очень большое число людей поступает так, или иначе, видят мир в соответствии и в зависимости от тех эмоций, которые они испытывают. Всем известное понятие «настроение» также в своей основе имеет важную эмоциональную составляющую.

Точно так же, как мы одухотворяли мышление и мысли, «я» сознание и тело, возможно одухотворение эмоций и эмоцио- нальных переживаний. Методы здесь те же – «помещаем» в переживаемую эмоцию упомянутые и разбираемые в нашей книге, или аналогичные каванот. Так, одним из основных и очень мощным, насколько мне известно, методом, является следующий. Когда Вы переживаете какую-то эмоцию, чув- ство, подумайте, осознайте, почувствуйте, что эта эмоция, чувство содержит в себе или «произносит», воспроизводит на своём «языке», языке чувства и эмоции Имя Б-га. Смотри- те, переживайте, ощущайте данную эмоцию, переживание

именно под таким ракурсом. Сконцентрируйтесь на этом (во время упражнения). Данная техника является, помимо всего прочего, мощнейшей психотерапевтической техникой и сред- ством, поскольку многие психологические проблемы и ком- плексы носят – по-крайней мере, на уровне переживания и осознанной «проблематичности» – именно эмоциональный характер. (Другое дело, что на более глубоком уровне мы уви- дим «неадекватность» на уровне идей, мышления, мировоз- зрения и ещё остального – так как они служат «корнем» эмо- ций). Подобным же образом можно представлять, считать, что переживаемая эмоция «молится», обращается с Богом на своём языке – языке бытия эмоции. Как я упоминал выше, могут быть использованы и другие каванот. Особая прелесть данного подхода в том, что мы можем жить обычной жиз- нью и **иметь свои обычные, естественные, или же наоборот, специально вызываемые**, в том числе желательные или не- желательные переживания, и использовать данную технику. Например, в момент появления у меня импульса и желания написания этих строк, я смотрел понравившийся мне фильм – сериал, и, переживая в связи с происходящим на экране, стал применять описанную выше технику. Эффект колоссаль- ный, особенно в связи с тем, что наши переживания связаны с нашим внутренним миром, с тем, что у нас уже «накоплено» внутри, с нашей личной историей, болями, радостями, и жиз- нью. С тем, что нам небезразлично и нас «цепляет».

Само собой разумеется, что кроме эмоций, вызываемых, так сказать, самой жизнью, искусством и т.д., можно подоб- ную технику применять и как упражнение – например, вы- звав специально, или наблюдая, переживая приходящие и возникающие в нас эмоции, и помещая в них соответствую- щие каванот. Естественно, так можно поступать не только с эмоциями, но и с мыслями, и т.д., – как написано в соответ- ствующих главах. Но, в силу ряда причин, для многих людей именно работа с эмоциями в таком ракурсе будет, мне ка- жется, наиболее привлекательной и интересной.

Вообще, по-видимому, всякое реально переживаемое чув- ство есть повод для молитвы. Может быть поводом для мо- литвы. По-крайней мере, о том, в связи с чем это чувство

возникает. (Хотя и не только). И не важно, чем вызвано это чувство – реальной ситуацией, или просматриваемым кинофильмом, или, например, упражнением. Важно то, что что-то действительно взволновало, волнует нас. Наше сердце не без- различно, значит, мы можем молиться. Потому что молитва это авода балев – работа сердца. Конечно, чем мы лучше зна- ем и понимаем себя, тем нам легче пользоваться данным спо- собом. Так, например, если фильм вызывает во мне эмоции, то это значит, что что-то в нём задевает меня за живое. Чем лучше я знаю себя, тем мне легче будет разобраться и понять, о чём и как молиться. Вот пример, как это можно делать. Вы смотрите фильм, или слушаете музыку, или напеваете и, ис- пытывая при этом какие-то чувства, переживая, «помещаете» кавану в само этот переживание. Или молитесь самим этим переживанием. Или молитесь «на языке» этого переживания. Или вспоминаете, или понимаете, с какими Вашими личными переживаниями или проблемами, воспоминаниями это кор- релирует и связано. И молитесь, или общаетесь, обращаетесь к Богу уже в связи с этим. Конечно, в этом случае чем лучше Вы себя понимаете и знаете, тем лучше будет получаться.

Смысловое чтение Торы, молитва и т.д.

Если Вы потренировались и достаточно подготовлены в смысловом («околосмысловом») мышлении – понимании, то имеет смысл попытаться воспринимать смысловым или при- ближенным к смысловому образом – настолько, насколько это будет получаться – и текст Торы и другие святые книги. При этом надо стараться именно «не скатываться» на простое по- нимание и восприятия текста (пшат и другие), а стараться вни- мать именно смыслу, смысловому посланию – сообщению.

Содержание послания (текста) при этом может быть другим (хотя и связанным «непрямым» образом с «привычным» со- держанием текста). Если разные (по степени) приближения к чисто смысловому уровню будут Вами «применяться», то не исключено, что Вы получите и разные послания. Источником же будет текст Торы или другой книги, которую Вы стараетесь постигать и

воспринимать таким способом.

Если Вы хотите, или посчитаете необходимым и правильным, то то постижение (и проч.), что к Вам может придти во время описанного метода чтения (или слушания, и т.д.) текста, то его – Ваше постижение – можно, а бывает, что и очень даже стоит, облечь в привычные «носители» смысла: такие, как слова, образы и т.д. – удобные, или по каким-то причи- нам нужные для Вас. (Или для других). Например, в язык, слова и образы этого общего с остальными людьми мира; или в язык оттенков Ваших внутренних чувств, переживаний, и т.д. (это уже больше для Вашего «личного» пользования).

Кстати, само чтение, слушание и постижение текста – как со- стояние, и т.п. – можно их воспринимать как молитву и молить- ся ими в момент чтения и слушания (или после того – исполь- зуя их «след», «послевкусие», имеющиеся в Вашей памяти... Как, впрочем, можно молиться и самим ощущением своего «я»). Всё это имеет некую связь со смысловым (приближающимся к смысловому) восприятием и постижением, описанным выше. Только там Вы постигаете и воспринимаете «для себя», а здесь Вы молитесь ими Всевышнему, или молитвенно делитесь ими с Ним. И этот способ я делал и с «обычным» (ПШАТ) прочтением текста, и просто с его, текста звучанием и видом его букв (со слуховым и зрительным восприятием). И можно в этот процесс включать также не только слова и буквы, но и промежутки между ними, и самоё форму букв, и даже своё движение глаз, обводящее и охватывающее буквы – их можно также включать в такую «молитву».

Если человек понимает, что текст Торы и другие святые тек- сты связаны с Богом, то текст легче может восприниматься как то, что связывает его с Ним. Но такое понимание, вос- приятие и ощущение может возникать и без предваритель- ного задания и «настройки» подобного рода. Вообще, тогда может осуществляться «связь» и ощущение общения с Богом через Тору и текст. Они являются ощутимым мостом и свя- зью с Ним. Это может происходить и при реализации в жизни того, что передано нам Богом – например, при выполнении в жизни заповедей Торы.

Объединение вместе процесса изучения (например, лимуд Тора) и молитвы или каваны Имени

Возможно объединить вместе и проводить одновременно **изучение (в первую очередь, Торы)** и специфическую молитву или кавану Имени Б-га (или какую-либо ещё подходящую кавану). Делается это так: изучая, или пытаясь понять что-либо, самим своим ощущением этого изучения, которое есть у Вас; или самим ощущением понимания, которое в Вас при этом возникает (или самим изучением, или самим пониманием, процессом понимания, и т.д.) молитесь Б-гу, обращайтесь к Б-гу; или имейте в виду, что они сами – само это обучение или понимание **–** содержат Имя Бога или молится Ему (возможны и другие правильные каванот).

Данный метод эффективен и важен не только сам по себе, но и для того, чтобы помнить о Боге и со-общаться с Ним во время учения (или после). Это эффективная практика и может давать ощущение интенсивной и особой близости к Всевышнему... У неё может быть много вариантов. Так, её можно проводить и не непосредственно во время изучения, а после, вспоминая и восстанавливая его в памяти. Опишу практику ещё раз:

Объединить вместе процесс изучения (лимуд) и молитву – молиться одновременно с изучением **–** самим этим изучением и пониманием, постижением, которые возникают во время **самого процесса** лимуда **(**изучения). Это происходит одновременно и являет собой процесс такого общения с Б-гом. Можно делать так, например, при изучении Геморы (Талмуда), или чего-либо ещё. Само изучение и понимание (и т.д.) при этом является молитвой. Как это сделать? – Старайтесь молиться самим процессом изучения, понимания, памяти и т.д. Прямо в процессе изучения, когда Вы учитесь. Также можно поступать и с Галахой, Агадой, мусаром, хасидутом, комментариями, и т.д. – с другими разделами Торы. Может быть взята, помимо и кроме молитвы, и другая кавана – например, такая, что процесс изучения (понимания и т.д.) содержит и воспроизводит Имя Б-га. Или обращается к Нему (молится Ему). Не Вы, а сам Ваш процесс изучения и

то, что при этом возникает. Или передаёт, или воспроизводит нужное Имя Б-га. Или содержит в себе кавану «чтобы всё было хорошо». И т.д. Как всё это делать относительно кава- нот – смотри в части, посвящённой одухотворению мысли. Подобную практику можно делать и после процесса изуче- ния, – например, воспроизводя в памяти этапы или какие-то части этого процесса, вспоминая их, вспоминая свои ощуще- ния, и т.д.

Способ приближаться к Богу и Торе через их слушание и чтение (произнесение слов Торы вслух)

Методика:

И вот ещё один из путей обрести и почувствовать близость к Богу, благословенному. Это путь через Тору. Я имею в виду здесь чтение (и слушание) Торы.

Если слушать Тору так, что не будешь ощущать себя отдельно существующим от текста (не будешь ощущать своего существования, забудешь о себе – но это не единственно возможный вариант) – например, не будешь ощущать своего тела (я имею в виду только его отвлекающего действие, если же оно как бы «включено» в процесс слушания и внимания (от слова внимать), то оно не является помехой. То же самое верно и относительно других «частей» и аспектов нашего существа: «я» ощущения, эмоций – чувств, мыслей и т.д., и других, и всего остального) – то **ты оказываешься как бы присутствующим при том и при тех событиях, которые описывает Тора… Например, ты стоишь и находишься при разговоре Моше с Б-гом.** И, может быть, ты сможешь вступить в разговор и общение с Ним, благословенным. (Для тех, кто любит объяснения: это как бы так, что ты становишься только своим «разумом» и воспринимаешь то, что происходит в тек- сте, помимо тела (и см. в скобках замечание выше) и всего, что отделяет тебя, – от происходящего, – а это телесность в широком понимании, включая ограничения пространства и времени – ты о них забываешь и их не ощущаешь. Оказыва- ешься, в результате, – ТАМ. Или – что, мне кажется, бывает чаще, – ощущаешь, что автор текста говорит и рассказывает

его тебе лично..

Одним из способов достичь подобного является чтение тобой текста так, чтобы ты не ощущал, что ты его читаешь, а он как бы читался сам собой, а ты только слушаешь (внимаешь). И опять обрати внимание на замечание в скобках выше.

Это один из способов выполнения заповеди произнесения слов Торы вслух.

«И вот объясняется в «Зоар»: «Кто не превратил (не перевернул) горечь его в сладость, нет у него доли в будущем мире. Ибо в этом весь человек – не сотворён он ни для чего другого, только для этого. А горечь – это зло (ра), а сладость – это святость (кдуша)»» –

из комментария на Зоар (8”1. 4,1).

Раби Шнеур Залман из Ляд, (Бэдорот hаахороним, 80, 1)

Закончено с Б-ей помощью, месяц ияр, 5774 г.

Оглавление

От автора к читателям 5

I. Вводная часть 7

- Некоторые методы, основанные на работе с мыслью 7
- Об осознании себя 14
- Методы, основанные на концепции сфирот 19

О простых методах, которые помогут Вам сделать Вашу жизнь прекрасной и полной 31

- Вступление 35
- Начнем сначала 36
- О языках слов, жестов и т.д. 42
- Основные смыслы, которые мы будем придавать движениям и восприятиям (каванот) 43
- Если почувствуешь страх 47
- Про практику упражнени 48
- Кое-что о пользе и возможных результатах практики упражнений 64
- Вместо факультатива 65
- Из книги Хафец Хаима «Сефер шмират а-лашон» 66
- Заключительная 68

II. Поворот к дороге праведности 71

1. Понемногу о разном 72
- Чувство стыда 72
- Медитация в связи с цицит 72
- Как помочь своим чувствам 75
- Несколько важных замечаний на примере работы с эмоциями 77
- О смысле 78
- Пример использования смыслового подхода 81
- Стоит обратить внимание 87
- Важный принцип и «секрет» духовных занятий 88
- О том, что познавание Бога и духовных основ мироздания и материи, реализация являются возможными 90
- Несколько слов о работе с эмоциями и концепцией сфирот 92

- Еще об одухотворении разного рода реальностей в связи с чувствами (эмоциями) 94
- Еще раз о работе со страхом и стыдом 94
- Из книги «Шаарей Кдуша» («Врата святости») 95

2. Работа с отдельной мыслью и мышлением как таковым 98
- Одухотворение (исправление) мысли – и не только ее 98
- Смысловой способ исправления – одухотворения 99
- Способ исправления – одухотворения мысли, связанный с ее носителем (телом мысли) 101
- Способ одухотворения, на который стоит обратить внимание 104
- Методика: Имя Бога, содержащееся в явлениях «нашего» мира 105

3. Внутреннее «я» 107
- Из «Зоар» 107
- Краткий «план» и идеи раздела, посвященного «я» 109
- Осуществление 110
- Одухотворение восприятия своего «я» как один из основных подходов и методов практики 113
- Использование самого своего внимания в качестве каваны 114
- К разговору о другом… 114
- Примерная общая схема практики 115
- Пример личной практики 116
- Вариант созерцания своего Истинного имени как метода духовной практики и способа решения проблем 118
- Вариант техники 119
- Подход с использованием идеи «нужного Имени» 120
- Еще раз про работу с эмоциями. Одухотворение 121
- Смысловое чтение Торы, молитва и т.д. 123
- Объединение вместе процесса изучения и молитвы или каваны Имени 125
- Способ приближаться к Богу и Торе через их слушание и чтение (произнесение слов Торы вслух) 126