

*Арье Бродкин*

**Методы молитвы с каваной**

-

**Методы улучшения жизни**

**В память:**

*Шаул бен Эфроим  
Фрума-Хая бас Мойше*

*Роман бен Исроэль  
Хава бас Нохум*

**иллюстрация на обложке —  
Маргарита Левина (Иерусалим)**

[www.margaritalevinart.com](http://www.margaritalevinart.com)

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

«*Тиува*» - 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 Яков видел ее: «...*Вот лестница, стоящая на земле, а главой достигает небес...*». Наш праотец Яков 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 *«Зоһар»* 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 *«Зоһаре»*, 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»

[www.meirbruk.com](http://www.meirbruk.com)

**Методы, помогающие  
молиться сосредоточенно  
(Способы молитвы с каваной)**

Автор приносит благодарность Гедалье Спинаделю  
за помощь в подготовке и редактировании книги.

Автор приносит благодарность Меиру Бруку  
за помощь в подготовке и издании книги.

В данном издании в ряде случаев пятая буква  
еврейского алфавита переведена на русский язык  
как буква «г» - например, в слове «Галаха»;  
в других же случаях она обозначена знаком «**h**».

## Оглавление:

<b>Вступление</b>	<b>8</b>
<b>Часть 1</b>	
- Некоторые сведения в связи с сосредоточенностью в молитве.	9
- О чём полезно знать	15
<b>Часть 2 О методах</b>	<b>19</b>
<b>Глава 1 Методы, связанные с пониманием смысла или похожие на понимание смысла</b>	<b>20</b>
<b>Глава 2 Методы, связанные с особенностями восприятия</b>	<b>25</b>
<b>Глава 3 Методы, связанные с искренностью и самоощущением («я» – ощущением) молящегося</b>	<b>26</b>
<b>Глава 4 Группа методов, которые не объединены непосредственно какой-либо общей «сквозной» идеей.</b>	<b>28</b>
- Метод “пор”	35
- Совершенствование характера	38
<b>Приложение:</b>	
<b>Из книги Хафец Хаима “<i>Ahavat Hessed</i>”</b>	<b>39</b>
<b>О смысле (смысловом содержании)</b>	<b>41</b>

## Вступление

Приступая к этой книге, я испытывал некоторый трепет. Ведь писать о молитве – писать о «наинужнейшей» и, в чём-то, интимнейшей тайне Бытия. В то же время это то, что присуще и является неотъемлемой частью жизни каждого существа, я думаю, даже и не только человека. В любой «сложной» ситуации, когда мы что-то переживаем, на самом деле, я полагаю, включаются те механизмы и аспекты, которые можно было бы назвать «авода ба-лев» - служением сердца; может быть, точнее – криком или просьбой, пусть часто и молчаливой - Тому, Кто всё устроил и Кто руководит Вселенским Мирозданием. Эта просьба и крик могут быть и радостными. Они не всегда осознаваемы...

К тому же молитва, это как бы нечто, устремлённое и строящее будущее, – ведь если бы всё устраивало в настоящем, - то как было бы молиться? О чём было бы просить? (Молитва не исключает другие способы и пути общения с Б-гом).

Поэтому приступая и боясь вторгнуться во внутренний мир читателя, который уникален и самоценен сам по себе, я с трепетом перед Б-гом и перед читающим, приступаю...

.....  
.....

Не подлежит сомнению, что тема сосредоточенности в молитве является актуальной. И хотя кто-то при молитве и не отвлекается (дай Б-г, чтобы таких людей становилось всё больше), всё-таки думается, что книга с коротким описанием ряда методов, которые могут помочь не отвлекаться, молясь, является

небесполезной. Кстати сказать, материал, приведённый ниже, может быть, в том или ином виде, применён и в других областях жизни.

---

Ключевыми понятиями при общении с Б-гом (и при молитве) могут быть простота, скромность и открытость (прямота). Многие говорит еврейская традиция в этой связи и о любви, трепете пред Б-гом, и о полагании на Него.

## Часть 1

### **Некоторые сведения в связи с сосредоточенностью в молитве.**

Еврейская традиция говорит о важности проникновенной, прочувствованной молитвы и предлагает различные методы, которые бы прямо или косвенно способствуют этому. Так, рекомендуется готовить себя к молитве, настраиваться. Для этого, в частности, перед молитвой хорошо и правильно посидеть и поучиться. В хасидизме (впрочем, и не только в нём), особенно во времена его становления, практиковалась медитация до, а зачастую также после и во время молитвы. (В частности, поэтому молитвы ранних хасидов порой длились довольно продолжительное время).

Рекомендуется приходить заранее в синагогу (или в место) для молитвы. И, в общем, мы можем сказать, что хотя бы отчасти это из-за того, чтобы человек имел возможность подготовиться перед молитвой. Понятно, с другой стороны, что если человек торопится, волнуется, опаздывает – то всё это – волнение, связанное с ним, и т.д. обычно мешает молитве и сосредоточиться. Кроме того, для других людей важно, чтобы они видели, что есть миньян, что можно об этом не беспокоиться, и т.д. – а это тем легче, чем больше народу придёт к молитве заранее. Да и сам вид занимающихся и готовящихся к молитве евреев, атмосфера, складывающаяся от этого, действуют духовным образом и облагораживающе.

Рекомендуется хорошо понимать текст молитвы, а для этого его надо хорошо разобрать. Понятно, что это надо (желательно) делать не во время молитвы, а заранее.

Рекомендуется проговаривать текст молитвы – каждое её слово, так, чтобы его слышать (шепотом).

Важную роль играет также место молитвы, её время и молитва с общиной. Так, даже многим неевреям знакомо слово миньян – десять мужчин – евреев, собравшихся вместе. Ряд заповедей, таких, как общественная молитва, публичное чтение Торы, произнесение Кадиша и некоторых других требуют присутствия миньяна. Для темы нашей книги существенно то, что молитва в миньяне способствует, помимо возможной лучшей концентрации, также тому – как говорит об этом поручительство наших благословенной памяти мудрецов – что эта молитва будет всегда «услышана» Б-гом: «Б-г пребывает в общине Б-жьей» – Пиркей Авот 3:6 (а община это миньян). Кроме того, поскольку при наличии миньяна,

помимо индивидуальной молитвы, проходит её повторение вслух, то даже если человеку не удалось почему-то помолиться с должной сосредоточенностью и усердием, то всё же при повторении молитвы хазаном (ведущим молитву), ответах амэн и т.д. - его молитва «проходит», - вместе и как составная часть молитвы всего общества. Не говоря уже о том, что при повторении молитвы он может напрячь свои силы и участвовать в молитве уже с большим усердием и сосредоточенностью.

Обратим внимание также на то, что большая часть еврейских молитв проходит и производится от лица всего еврейского народа – народа Израиля, и за него. Таким образом получается, что о Ваших нуждах молитесь не только вы сами, но вся молящаяся часть народа Израиля, фактически – весь народ, причём и не только в Вашем поколении. Здесь мы вплотную подходим и соприкасаемся с тем, что называется клал Исроэл – общность Израиля. И также праведники, которые всегда имеются в еврейском народе, - получается, что они также молятся о нас и за нас, а ведь их молитва обладает большой силой.

Помимо миньяна, если по каким-то причинам не удалось помолиться в нём, – имеет смысл молиться в том месте, где миньян собирается регулярно, или где люди регулярно собираются с целью молитвы или исполнения других заповедей (в первую очередь речь идёт о синагоге, бейт - мидраше и т.д.). А если речь идёт о времени, то желательно молиться в то время, когда молится миньян – даже если Вы не можете к нему присоединиться физически. Те, кто наблюдал за собой и тем, как проходит молитва, наверное согласятся со мною, что в этих случаях молитва протекает легче и лучше удаётся.

Лучшей молитве способствуют и проявления милости и заботы – доброты с нашей стороны - по отношению к кому-либо, к кому можно и должно её проявить. В самом деле, – в молитве мы просим милости и милосердия Все-вышнего. Но при этом, если мы сами проявляем милость и доброту, то «присоединяется» ещё и принцип «мера за меру» - какой мерой мерим мы, такой же отмеряют и нам. В частности, поэтому (хотя и не только), рекомендуется делать пожертвование перед молитвой. (Давать цедаку перед молитвой).

Само понятие места, пространства, как и времени: – они, как и всё созданное Все-вышним, важны, и должны быть нами освящены и использованы для служения Ему, одухотворены и возвышены. В частности, это делается и происходит во время исполнения нами заповедей в данном конкретном месте и в данное конкретное время. Это означает, что данная область пространства и данное время приобретают более возвышенный уровень святости, чем было до того. Иными словами, уменьшается степень сокрытия Б-га в этом месте и в это время. Это объясняет, по крайней мере, отчасти, почему важно стараться молиться в одном и том же месте в синагоге, почему хорошо молиться в той синагоге, где привык, и т.д. (Забегая вперёд, отмечу, что с определённой точки зрения места и моменты «повышения уровня» святости можно рассматривать как проявления «точек» или «пор» святости в пространстве и во времени).

Следует обратить внимание на то, что ряд правил поведения во время молитвы, несомненно, способствует сохранению и развитию сосредоточенности у молящихся. Так, понятно, что надо вести себя подобающим образом в синагоге.

Понятно, что если туда приводят детей, то они должны себя вести так, чтобы не мешать молиться. Также требование традиции о отдельной молитве мужчин и женщин в ортодоксальной синагоге – это отнюдь не проявление какой-то дискриминации, как иногда думают наивные люди, а серьёзная необходимость, вытекающая из особенностей психики многих. Приведу конкретный случай, который рассказал мне мой товарищ. До этого случая он более мягко относился, насколько я знаю, хотя бы в принципе, к возможности совместной молитвы мужчин и женщин, хотя, конечно, и знал о причинах, вызывавших решение об их разделении. Итак, вот его рассказ в моём изложении. «По ряду дел мне пришлось оказаться на короткое время в одном из мест Калифорнии в консервативной общине. Случилось так, что я должен был именно там молиться. Я начал молитву, молюсь Амиду (Шмоне Эсре). В нужном месте делаю поклон, перед тем, как выпрямляться, поднимаю глаза – и тут мои глаза упираются ... - в общем, я вижу перед собой некую часть женщины в короткой юбке, которая тоже делает поклон в данный момент ... Короче говоря, тут я понял, что женщины не должны молиться вместе с мужчинами».

Традиция говорит нам о возможности и эффективности молитвы на могилах праведников. Если попытаться объяснить (хотя совсем не всё и не всегда нуждается в объяснениях), то, возможно, дело в том числе и в том, что праведник является своего рода «местом повышенной святости» – в нём сокрытие Все-вышнего меньше, чем в неправеднике. Но тело праведника – это его часть, а значит, на него, в какой-то мере распространяется уменьшение сокрытия, т.е. Б-г как бы «ближе». Конечно, это должно быть лишь

частью возможного объяснения, поскольку речь идёт о тайнах, связанных с жизнью и наоборот.

Известно, что традиция говорит нам о том, что надо «прилепиться» к праведнику.

Учит нас также традиция, что нельзя проходить перед молящимся Амиду. (Более строгий подход говорит даже о том, что нельзя пересекать границу круга радиусом 4 амы – 4 локтя со всех сторон от него). Если говорить о сосредоточенности, то я неоднократно замечал, что действительно, если кто-то пересекает эту границу, то это привлекает моё внимание (то есть может отвлекать от молитвы), а если человек проходит или двигается дальше неё – то нет.

Рамбам (Маймонид) советует во время молитвы положить левую руку на сердце, правую – на неё. Это (или подобное этому) действительно может сильно помочь при молитве (как минимум, потому, что этим «активизируется» и «пробуждается» сердце – причём не только и не столько в его «физиологическом» значении). Например, для меня очень оказалось хорошо положить одну руку на сердце, в другой держать сидур (молитвенник) и молиться шёпотом, вслушиваясь в каждое произносимое слово, стараясь хранить понимание. Но я заметил, что иногда это оказывалось тяжело физически, и, кроме того, бывает так, что если положишь руку не на то место, или иногда после смены положения рук мне становилось не очень хорошо физически, или я уставал. Поэтому мне думается, что люди, не очень крепкие физически (а наше поколение в этом смысле считается не очень крепким), а также те, кто имеет проблемы со здоровьем, должны быть при применении таких способов внимательными и помнить, что еврейская религия обязывает человека заботиться о своём здоровье.

В заключение этого небольшого раздела отсылаю читателя к Приложению 1, где находится замечательный отрывок из книги р. Исраэл Меир ha-Kohen (Хафец Хаим) «Ахават Хесед», посвящённый молитве.

### О чём полезно знать

Первое, на что следует обратить внимание, так это на то, что если Вы отвлекаетесь, то Вы отвлекаетесь НА ЧТО-ТО. Другими словами, Ваше «я» в этот момент предпочитает какой-то другой объект внимания, а не молитву. (Этим объектом, в принципе, наверное, может быть что угодно, например, - в качестве экстравагантного варианта - даже сон). Не собираясь утомлять читателя разговорами о бессознательном, сублимностях и тому подобном – всё-таки это практическая книга для «неспециалистов» в области психологии, всё же отмечу, что у нас, кроме сознания, самоосознающего «я», есть «часть», называемая бессознательным, и которая играет определённую (а некоторые считают, что большую) роль в нашей жизни. Поэтому, в частности, решения (зачастую благие) и приоритеты, которые мы принимаем как сознающее «я», могут иметь другую значимость для нашего бессознательного. В результате мы не можем **действительно и полно** направить всё наше внимание и силы на то, что считаем важным (вернее, наше сознание считает важным) и отвлекаемся, или (и) у нас не получается. (Бывает верным и обратное в отношениях бессознательного и сознания). Следует обратить наше внимание также на то, что мы не всегда оказываемся честны и искренни сами с собой и

зачастую берёмся за деятельность под влиянием обстоятельств и приоритетов, нам навязанных. Это тоже не способствует полному и искреннему вовлечению во что-либо, в какую-нибудь деятельность, - например, в молитву. Давно по этому поводу, в частности, сказано: «...не делай твою молитву привычкой, но милосердием и просьбой перед Всевышним (наМаком), как сказано: «ибо милостив и милосерден Он, долготерпелив и великой доброты, и сожалеет о зле», и не будь злодеем сам перед собой» – «Пиркей Авот», 2:13. И естественно, что всё это также связано с отношениями между сознанием и бессознательным.

Отсюда первый совет: собираясь молиться (или уже молясь) старайтесь делать это как можно **более искренне и как можно с большей самоотдачей**. Бывает, что полезно и важно признать свою слабость; признать, увидеть, что не получается молиться (как следует). Признать, что отвлекаешься, или что нет нужных чувств (эмоций), или отношения. Бывает, что нужно просить помощи у Б-га, или попросить Его принять нашу молитву такой, как она есть, не смотря на то, что я не умею, у меня не получается хорошо молиться.

Из сказанного выше понятно, что знание себя, своей души; умение наблюдать за собой и своими проявлениями могут существенно помочь в молитве (и не только).

Перед молитвой, а иногда (или часто) и во время неё следует обратить внимание как минимум на одну из трёх вещей (можно, конечно, и на большее): на направленность внимания, на желание и на осознание смысла во время молитвы.

Во внимании существуют многие компоненты

(аспекты). Например, эмоциональное внимание, внимание рассеянное, сосредоточенное, и т.д. Не вдаваясь в это подробно, отмечу, что наше внимание должно быть направлено на Б-га (что это для нас значит - отдельный разговор, выходящий за рамки данной книги). Одновременно с этим наше внимание может охватывать тот предмет, или просьбу, о которой мы молимся. Впрочем, это зависит от цели и направленности молитвы. (Так, если мы ищем близости Б-га, самого Б-га – то нужно стремиться, чтобы у нас, у нашего внимания был только один «объект» восприятия - сам Б-г).

Что касается желаний, то должно быть, должно присутствовать желание молиться. Если его нет в этот момент (в момент молитвы), его надо в себе выработать. Ясно, что если у нас будет т о л ь к о это желание, то молитва будет идеальной, и мы не будем отвлекаться. На практике такое бывает не всегда, но важно, чтобы среди многих желаний и отвлекающих факторов у нас присутствовало **и желание молиться**. Тогда обнаружив, или зародив в себе это желание (например, с помощью соответствующих размышлений, текстов, медитаций и т.д.), следует «прилепиться» к нему и сделать его своим основным внутренним (и не только?) содержанием в данный момент. Это желание, подобно тому, что выше было сказано про внимание, может включать и быть связанным также и с тем, о чём мы х о т и м м о л и т ь с я и п р о с и т ь у Б-га.

Осознание смысла во время молитвы включает в себя, как минимум, то, что мы должны осознавать, что мы и м е н н о молимся, и осознавать, Кому. В ряде случаев бывает важно также осознавать, о чём. О чём мы молимся.

Может происходить так, что во время молитвы наши первоначальные, более ранние цели и задачи молитвы изменяются. Может происходить так, что молитва перерастает и превращается в другие способы и аспекты общения с Б-гом. Тогда может меняться и то, что я написал выше. Так, например, может происходить полное забвение себя и растворение в контакте с Б-гом или вызываемом этим контактом наслаждении...

Следует обратить внимание, что молитва является «служением сердца» (авода балеv) – по разъяснению наших мудрецов. А «сердце» означает, что, во-первых, в этом должно участвовать наше «я – ощущение», во-вторых, это не должно быть совсем уж «без эмоциональным», бесчувственным, и, наконец, в-третьих, должно быть осознание (на уровне смысла) того, что происходит.

Вышесказанное относится, в основном, к тому случаю, когда молитва не является в данный момент основной и единственной потребностью души, а представляет собой своего рода действие, которое - изначально, по крайней мере, - осуществляется под «волевым» началом и управлением – например, является выполнением заповеди и о б я з а н н о с т и молиться. Ведь бывает, что человек не может перейти от обычных, будничных дел и привычек, например, к молитве таким образом, чтобы сразу войти в идеальное молитвенное состояние. Для многих людей требуется предварительная подготовка, чтобы настроить себя на нужный лад. Такое же может происходить и во время самой молитвы.

## Часть 2

### О методах

Наверное, лучший вариант, это когда Вы молитесь искренне и правильно спонтанным образом, не делая ошибок, в частности, обращаясь к Нему тем способом и теми словами, и с использованием тех Имен Б-га, которыми можно и должно пользоваться в данной ситуации. На практике это довольно сложно (да, впрочем, наверное, и не только на практике). В частности, поэтому составили мудрецы ещё в древности тексты основных еврейских молитв. Пользуясь ими, мы можем избежать ошибок, например, неправильного обращения или титулования Б-га, произнесения «всуе» Его Имен и т.д. Однако при пользовании готовыми текстами молитв возникает другая «опасность»: мы склонны относиться к тексту «формально», нам сложнее вкладывать в него душу. Особенно это актуально, если текст читается, тем более, если он – его язык понимается не до конца.

Отсюда задача – «оживить» текст молитв, вложить в него свою душу, своё чувство, переживания. Своё осознание.

Этому могут способствовать знание языка молитвы или хотя бы тех слов и смысла, которыми она «говорит»...

Поэтому могут помочь (оказаться полезными) те «методы» и подходы, которые приводятся ниже. Как правило, обычно следует воспользоваться лишь одним или двумя, максимум - несколькими из них:

## Глава 1      Методы, связанные с пониманием смысла или похожие на понимание смысла

- Размышление над словами молитвы – как отдельными, так и (или) над отдельными её частями или фразами.
- Сосредоточенность именно на смысле молитвы. Вникание в смысл.
- Следующий метод.

Об одном и том же можно говорить разными словами. Не менее существенным является то, что об одном и том же можно думать разными способами (это даже больше, чем разными словами: слова здесь – пример, частный случай). Иначе говоря, если у наших мыслей или выражающих их слов, образов, символов и т.д. будет одно и то же **смысловое содержание**, то, по сути, это будет размышлением или речью об одном и том же. Более подробно об этом сказано ниже в приложении к книге, посвящённом смысловому «мышлению».

Тогда, если мы ведём речь о молитве, получается, что наше обращение к Б-гу может быть высказано, выражено разными способами. И если мы будем говорить о нашей «личной», неканонической молитве, то **важно «говорить» или думать, обращаться к Б-гу теми словами и способами, тем «языком», который наиболее подходит в данный момент. Вам подходит. Тогда Вы не будете отвлекаться, или будете делать это минимально.** Вместе с тем, очень важно не

нарушать ряд правил обращения к Нему. Например, не умножать, не повторять лишний раз Его Имена или слова, их замещающие. Или не просить (обычно) о том, что уже произошло, свершилось, или не просить это изменить; не просить, как правило, о явном чуде и т.д. А если есть исключения из этих правил, то как, когда, в каком случае их – эти исключения можно применять, и т. п. - об этом лучше поговорить со знающим человеком. На всякий случай напомним, что молиться нужно не только подобающим способом, но и в подобающих условиях, подобающем месте и т.д. Сама молитва, «слова» обращения могут зависеть от этого. Так, понятно, что молитва солдата во время боя по длительности будет отличаться от молитвы в безопасных условиях.

Общая идея состоит в том, что, при всём различии формы, **по смыслу** это должна быть молитва, которая выскажет Б-гу то, что Вам необходимо высказать.

Если мы ведём речь о «канонической» молитве, например, Амида, то данный подход говорит о том, что нужно приложить усилия, чтобы не «сойти» со смысловой направленности на общение с Б-гом (то есть не отвлечься от молитвы в обычном смысле этого слова). Это же касается и смысла отдельных частей молитвы и благословений – брахот.

Учитывая то, что обычно такое отвлечение происходит на что-нибудь другое, например, человек начинает думать или переживать о чём-то своём и отвлекается от молитвы – а это означает, в свою очередь, что часть «валентностей» его внимания остаётся свободными и не погружена в молитву – является важным эту свободную часть его внимания «загрузить». Причём загрузить именно (тоже)

молитвой или чем-то, что с ней соотносится. Сделать это можно разными способами. Один из них – волевое усилие. То есть попробовать, заставить себя не отвлекаться. Но это удается не всегда или не всегда надолго (до конца молитвы). Ведь надо ещё помнить, что нужно не отвлекаться, и т.д. Тогда можно попробовать другие, кроме волевого усилия, способы. Общая их идея такова. Нужно занять свободные от молитвы части, аспекты внимания (сознания) теми же, или подходящими смысловыми содержаниями, которые подходят и соотносятся с молитвой, и которые, в свою очередь, в отличие от «читаемого» «основного» текста, этим **отвлекающимся частям внимания интересны**, важны - и потому принимаются. (Как я уже только что упоминал, они могут быть, например, для этих частей внимания, а точнее – для субличностей, - интересны). В качестве примера приведу следующий. Так, занять, загрузить внимание при чтении Амида для кого-то может оказаться эффективным, если действовать по следующей схеме. При чтении соответствующего отрывка, например, первого, где говорится об **Аврааме** можно вспоминать, вызывать у себя воспоминание об **Аврааме**, о его делах... и т.д. Это происходит **параллельно** с чтением соответствующей части молитвы. Ясно, что при этом деятельность, активность «основной» части внимания, занятой чтением текста Амида не должна прерываться. При переходе ко второй брахе, где говорится о **воскресении** из мёртвых, можно вспоминать об Ицхаке и принесении его Авраамом в жертву (акеда), при котором Все-вышний, фактически приняв жертвенность Авраама и готовность Ицхака, не велел причинять последнему ничего, как бы **«воскресив»** его. В третьей брахе, где упоминаются **святые**

(кдошим), можно думать, что этот эпитет относится и к **Якову** и параллельно вспоминать его дела... И так далее.

Фактически к каждому благословиению можно подобрать соответствующий смысл для «параллельной» части внимания, чтобы оно, не оказавшись незанятым, не увлекло читающее молитву основное внимание в сторону. Ясно, что этот «параллельный» смысл должен быть в русле Торы и заповедей и **не отвлекать**, а наоборот, привлекать и возвращать сознание к молитве и общению с Б-гом. Такие части «параллельного» размышления должны быть подобраны, как правило, заранее, и об этом, о них надо посоветоваться, поговорить со специалистом (возможно, с Вашим раввином или с понимающим в этом деле человеком). Фактически речь идёт о каванот – размышлениях, объектах для созерцания и внимания, которые удерживаются в последнем одновременно с молитвой.

Надо заметить, что, в принципе, каванот не обязательно должны иметь смысл, понятный сознанию читающего молитву. Так, это могут быть сочетания букв или особых Имен Все-вышнего, полученные через каббалу.

Ещё раз хочу отметить, что если говорить о более «обычных» каванот, то часто они должны быть такими, чтобы возвращать сознание (внимание) или отдельные его части - к молитве.

Прошу обратить внимание! Данный подход и основанные на нём методики подходят **только для того**, кто при этом не отвлекается от основного текста молитвы. Собственно, речь идёт о том, кто «как бы» имеет в своём **осознавании** два (и более) «лучей» и уровней (аспектов) внимания – т.е. одновременно

находится как бы в нескольких измерениях сознания, причём, в одном из этих измерений находится и молитва. Методики, о которых мы здесь говорим, рекомендуют следующее: оставляя ту часть внимания, которая читает непосредственно молитву, - в молитве, другие - оставшиеся части (или часть) сознания надо занять тем, что не отвлекало бы «первую» часть внимания от молитвы, а лучше и наоборот - способствовало бы ей. Это может быть та же молитва, а может быть, по форме, и что-то другое (например, воспоминание об Аврааме, основанное на традиции, которое проходит в уме молящегося в тот момент, когда Авраам упоминается в Амиде). **Важно, чтобы это «параллельное воспоминание», медитация или размышление не отвлекали от основного текста молитвы.** Иначе вместо дополнительного погружения в молитву будет происходить потеря концентрации, и человек **ФАКТИЧЕСКИ** отвлечётся от её чтения – вместо улучшения качества молитвы будет (не дай Б-г) получен другой результат.

Следует обратить внимание также на то, что могут существовать каванот, которые будут упоминавшиеся выше, отдельно осознаваемые молящимся части (аспекты) сознания и внимания, возвращать и **сводить в одно** – в молитве и через молитву. А также на то, что ряд каванот может быть ориентирована не на «раздельные» части сознания, а помещены в поле обычного внимания (сознания), которое и читает молитву.

## **Глава 2 Методы, связанные с особенностями восприятия**

1 (4) **Быстрая молитва.** Если читать молитву очень быстро, то сознание не успевает отвлекаться. Этот метод подходит для многих, особенно для людей энергичных. Более того, если уметь молиться таким способом, то остающееся неизменным смысловое содержание молитвы приводит молящегося к ощущению Б-жественного Присутствия.

2 (5) **Медленная молитва.** В противоположность предыдущему методу, данный подход заключается в том, чтобы наоборот, читать молитву медленно, не торопясь, вдумываясь в смысл слов молитвы, её фраз и т.д. Можно при этом вслушиваться в произносимые (или продумываемые) слова.

### **Глава 3 Методы, связанные с искренностью и самоощущением («я» – ощущением) молящегося**

1 (6) Привести себя в состояние максимальной искренности, и в таком состоянии читать молитву.

2 (7) Полезным бывает научиться наблюдать за собой, осознавать, что «я» делаю в настоящий момент, о чём думаю, на что направлено моё внимание, о чём переживаю, что чувствую, эмоции, что делает моё тело и т.д. Тогда Вы сможете легче заметить и отдать себе отчёт в том, молитесь Вы в **данный момент** или нет. Отвлекаетесь, или готовы отвлечься (или уже отвлеклись) от молитвы, или нет. В случае, если Вы отвлеклись, то надо вернуть сознание обратно в молитву (например, волевым усилием), если чувствуете, что вот-вот отвлечётесь – усильте концентрацию или просите Б-га о помощи. Могут быть и другие подходы. Ясно, что данное умение – наблюдать за собой (осознавать себя) обычно «вдруг» не приходит, а требует некоторых усилий и практики, причём предварительных, а не только во время молитвы. Часто оно требует, как и большинство методов, предварительной установки и «настроя», или само настроя на выполнение – чтобы не забыть это делать. Данное умение, как и ряд других, делает человека вообще более дисциплинированным и собранным, безотносительно к молитве.

**Следующие несколько методов хороши и несложны, но они не всегда подходят к любому тексту – это зависит от содержания текста также:**

3 (8) Читать (произносить) текст (например, молитвы или псалма) от первого лица, т.е. от себя самого - лично. Вкладывая в это, соответственно, всю свою необходимую искренность. Это выглядит так, как будто не автор псалма, например, написал данный псалом, а Вы создаёте его сейчас, как будто он рождается у Вас в данный момент. При этом, конечно, не надо думать, что Вы его действительно написали, когда Вы закончите это делать и вернётесь в «обычное» состояние. Ваша задача – его пережить, - этот псалом или молитву, составленную не Вами так, как будто они Ваши. То есть, читать как бы «от себя».

(9) Следующий способ состоит как бы в обратном предыдущему. Вы читаете (произносите) текст так, как будто кто-то другой делает это (автор текста), а Вы при этом присутствуете и **соглашаетесь** с ним. Молча **соглашаетесь** с ним.

(10) На практике и при некотором навыке возможны и уместны попеременные переходы от метода 3 к методу 4, и наоборот, в зависимости от смысла текста и искренности.

(11) Данный метод может очень сильно помочь (не говоря уже о том, что в зависимости от содержания текста молитвы он может быть обязательным). Методика состоит в том, что молитва читается (произносится) от лица еврейского народа – народа Израиля.

#### **Глава 4 Ниже приводится группа методов, которые не объединены непосредственно какой-либо общей «сквозной» идеей**

1. (12) «Волевой» метод. Он представляет из себя всем знакомое правило: не отвлекаться на постороннее, по отношению к главному занятию, дело. В нашем случае это означает, что надо стараться не отвлекаться от молитвы. Если же Вы заметили, что всё-таки отвлеклись, то надо сознательным, волевым усилием «вернуться» к молитве и продолжать молиться. Так поступать придётся всякий раз, когда Вы заметите подобное отвлечение внимания.

2. (13) Метод, о котором пойдёт речь сейчас, «идейно» в чём-то похож на предыдущий. Он очень прост и заключается в том, что если Вам трудно прочитать весь текст молитвы не отвлекаясь целиком, поскольку он может быть достаточно длинным, то надо мысленно «разбить» его (текст) на несколько более коротких отрывков, в течение которых Вы знаете наверняка, что сможете удерживать своё внимание на молитве и не отвлекаться. Далее Вы читаете молитву как бы «по частям», собирая всё своё необходимое внимание, чувства и т.д. на протяжении всего (одного) отрывка, стараясь не отвлечься; затем делаете мысленный перерыв (небольшой), во время которого внутренне собираетесь с вниманием и силами - и переходите к следующему отрывку, молитесь его, и т.д. Величина, продолжительность этих отрывков зависит от Вас и от их, отрывков смыслового содержания: они должны быть «закончены», то есть полностью содержать некую законченную мысль, просьбу или идею. Лучше, если Вы сделаете подобную разбивку

на отрывки и примете решение об их величине ещё до того, как начнёте молиться.

В качестве примера можно привести молитву Амида: если человек знает о себе, что ему трудно без отвлечения прочитать все 19 благословений будничной молитвы, то он может «разбить» её мысленно для себя на отрывки, содержащие, например, по 3, 2 или любое другое количество благословений. Прочитав их (например, два), молящийся мысленно останавливается и мысленно же собирается с духом и вниманием для следующих двух благословений, и т.д., - пока не дойдёт до конца молитвы. Существенным здесь является то, что величина, длина этих маленьких отрывков является таковой, что Вы должны быть уверены, что в течение их прочтения Вы наверняка не отвлечётесь. Естественно, что если мы ведём речь о молитве Амида, то минимальной «длиной» отрывка будет отрывок, содержащий одно благословение. В этом случае таких отрывков всего будет 19. Не надо стыдиться и чувствовать себя каким-то «несовершенным», если Вы можете брать только одно благословение, а не два, не три, не пять и т.п. в подобном методе. Лучше помолиться каждое благословение как следует (что в итоге приведёт к качественному прочтению всей молитвы), чем из-за ложно понимаемой гордости «рассеять» внимание во время молитвы – и потерять часть возможностей, которые даёт нам в молитве Б-г, - так я думаю.

3. (14) Подумайте, дорогой читатель, над следующим методом. Если Вы научитесь отстраняться от посторонних звуков, отвлекающих мыслей, чувств и т.д. – всего, что может мешать Вам в молитве (кстати, это касается и любой другой деятельности), - то Вы не будете отвлекаться. По крайней мере, Вам будет

значительно легче сосредотачиваться. Такому умению лучше учиться специально, отводя специальное время для наблюдения за своими мыслями, чувствами, внешними звуками и т.д. Если Вы будете этим заниматься, то примите во внимание два полезных момента. Первый – это то, что с какого-то момента полезно осознать, что Вы – Ваше «я» наблюдает за тем, за чем Вы наблюдаете. Иными словами, осознать, что Вы существуете, осознать своё существование в процессе наблюдения.

Второй момент заключается в том, что такие упражнения должны быть приятны, по крайней мере, не неприятны и не тяжелы – морально, психологически и физически. Это очень важное условие. Ни в коем случае не вредите себе – это может быть опасным, не дай Б-г! Вы должны чувствовать и приобретать более гармоничный взгляд на мир и гармоничное миро- и самоощущение.

4. (15) Вот ещё метод, в чём-то «идеологически» связанный с предыдущим: обращаться к Б-гу и молиться от лица того "субъекта", того «я», которым Вы, возможно, почувствовали себя при выполнении упражнений предыдущего пункта 3.

-----

5. (16) Следующим является метод, который состоит в воодушевлении себя перед молитвой; если хотите – в некотором духовном (или эмоциональном, для начала) возбуждении. Для этого могут использоваться разные (допустимые!) средства. Например, если Вы знаете или полагаете, что Вам может помочь воодушевиться музыка или пение – слушайте перед молитвой музыку или пойте. В

принципе, этим «приподнимающим» и воодушевляющим средством может быть почти что угодно. В канонической еврейской утренней молитве (шахарит) используется - в частности, и для этой цели - предварительная часть, называемая Псукей дэзимра, и состоящая, в основном, из псалмов и отрывков из Писания (ТаНаХ).

Важным является то, чтобы это воодушевление несло в себе подъём чувств, обращённых к Б-гу, стремление общаться с Ним и молиться Ему. Чтобы несло в себе желание быть с Б-гом, и стремление к близости с Ним.

---

6. (17) Теперь об очень важном подходе, являющемся, в определённом смысле, одним из приоритетных направлений и смыслов нашей жизни, и который, тем не менее, может рассматриваться в качестве метода, позволяющему не отвлекаться при молитве. Речь идёт о воспитании в себе устремлённости к Б-гу, развитию любви и трепета перед Ним, приучении себя полагаться на Него. Несомненно, сознание, подготовленное таким образом, не будет склонно отвлекаться при общении с Б-гом.

Конечно, качества, перечисленные выше, следует развивать не только во время молитвы, а правильно уделять их тренировке специальное время, что включает исполнение заповедей, изучение и следование Торе, а также специальные упражнения медитационного типа.

7. (18) Следующий “метод” состоит в общей выработке у себя устойчивости внимания и необходимого для этого “духовного равновесия”, куда входят, в том числе, и вера в правильность выбранного

пути, чистая совесть, уравновешенность, и т.д. Отчасти здесь можно говорить и о чисто “техническом” подходе, заключающемся в развитии у себя качеств неотвлекающегося внимания путём специальных упражнений и тренировки. Так, например, упражнения с наблюдением за дыханием – определённые его типы – могут помочь в развитии спокойствия и уравновешенности.

Естественно, что подготовка в этом направлении обычно должна происходить отдельно от молитвы, и ей нужно посвящать специальное время.

---

8. (19) Вот прекрасный метод, который, однако, не всем легко будет сразу осуществить. Он заключается в том, чтобы включить отвлекающие Вас мысли, чувства, побуждения – словом, то, что Вас отвлекает, в саму молитву. Поясню, что я имею в виду. Поскольку мы отвлекаемся на что-либо, то это значит, что это что-либо имеет определённую значимость и ценность для нас, пусть иногда и не осознаваемую. А если что-то ценно для нас, то это значит, что мы, на каком-то уровне, к этому (или к чему-то с этим связанному) равнодушны. А раз равнодушны – значит мы можем об этом (или о чём-то, связанным с этим) молиться. Более того, получается, что мы используем “энергию”, силу этого равнодушия и чувства для усиления молитвы. Как говорится в фильме “Кавказская пленница”: “Тот, кто нам мешает, тот нам поможет”.

Приведу примеры использования данного подхода. Пример а): Допустим, что Вы беспокоитесь о чём-то (или ком-то) и это вас отвлекает от той молитвы, которую Вы в данный момент молитесь. Например, это

может быть Амида. Не отгоняйте от себя отвлекающие мысли и чувства, а поймите, о чём именно вы беспокоитесь. Далее молитесь мысленно, а если это уместно и разрешено галахой, то и вслух, если это необходимо, о том, что Вас волнует в этом отвлечении – например, чтобы у того, о ком вы волнуетесь всё (или что-то конкретно) было хорошо и удалось. Если вы находитесь в каком-то конкретном благословении Амиды, в котором уместно (и разрешено галахой) просить о чём-либо для этого человека – просите об этом немедленно. Если нет – Вы можете принять решение и попросить об этом в другом, соответствующем месте Амиды. Сделав всё это, Вы можете продолжать молиться дальше, как было до отвлечения, а можете сделать то, о чём и в связи с чем Вы просили, центральной темой и событием молитвы. Что ещё здесь важно – не прерывать, по возможности, во время выбора места в молитве, осознания причины отвлечения и т.д. контакта с Б-гом, - не “отдаляться” от Него, делать всё это как бы “на виду” у Него.

Естественно, что вы можете делать подобное и во время других отвлечений, если они будут до конца молитвы. Может случиться, что Вас будет отвлекать мысль или беспокойство по разным поводам. Тогда вам нужно внутренне остановиться и выбрать главное, наиболее важное из них; а далее действовать по намеченной выше схеме.

Пример б) – он несколько другого рода. Предположим, что во время молитвы Вы чувствуете, что Вас отвлекает шум за окном. Сам шум Вам может быть неинтересен, но он отвлекает. Что же включать в молитву? – А вот что. Вас беспокоит то, что Вы отвлекаетесь в связи с этим шумом. Используйте это беспокойство как чувство и причину для мольбы к Б-гу

о том, чтобы Вы не отвлекались на этот шум и чтобы Вы молились (молились Ему правильно, хорошо и спокойно - варианты обращения могут быть Ваши, найдите Ваши слова и то, что и как Ему надо “сказать”). Это хороший пример обращения не по поводу самого “отвлекающего” фактора, а в связи с ним.

Как именно Вы будете использовать предлагаемые методы и приёмы – это Вы должны будете выбрать и решить для себя сами. Выбирайте Ваши варианты и способы. Будьте творческими.

---

9. (20) Приучить себя разными способами ощущать присутствие Все-вышнего (например, размышляя о Нём, о Его делах и путях; или как-то ещё иначе). И делать это – научиться и тренировать себя в этом – надо в специальное, особо отведённое для этого время. В частности, помимо времени особых упражнений, для этого подходит время псалмов и текстов перед канонической молитвой – таких, как Псукей дзимра в Шахарит (утренняя молитва), или “Ашрей” в молитву Минха (послеполуденная), а также тексты перед ними – такие как кторет.

Когда это будет хотя бы немножко получаться, то во время молитвы, или непосредственно перед ней (в том числе и для того, чтобы не отвлекаться) надо собраться и понять, осознать, что ты молишься именно Ему, тому, чьё присутствие ты ощущал ранее, и Кого любишь и к Кому стремишься...

И ясно, что следует всеми силами стараться развивать любовь и преданность к Нему; и трепет.

---

## Метод “пор”

10. (21) Вот способ, который может на первый взгляд показаться удивительным, но который, по-моему, прекрасен со всех сторон (и у которого есть серьёзные основания). Он “стоит” на идее, что во всяком сотворённом есть более возвышенные (“небесные”) и более “приземлённые” (“земные”) аспекты. В частности, это выражается в том, что нет ничего полностью “сплошного”, и во всём присутствуют “пустоты”. Одним из их проявлений являются “поры”, существующие, в том или ином виде, тех или иных размеров, во всём. Причём речь не идёт только о “физических” объектах. Применительно к нашей теме замечу, что это означает, что то, что мы не ощущаем близости Б-га, говорит о том, что есть некое ощущение “нечто”, того, что нас от Него, благословенного, отделяет \*. НО в этом “нечто” **должны быть поры**, проходы разного типа и уровня, ведущие “на ту сторону” – к Нему, к большей близости с Ним. Если мы почувствуем, обнаружим их во время молитвы, то можно молиться обращаясь в эти (или через эти) “поры”. Данные поры могут ощущаться как точки или источники Его присутствия, близости; источники любви и милости, источники исходящего от Него света и влияния. Тому, чтобы обнаружить эти источники, поры, очень помогает, если об их существовании, об обязанности их существования ты знаешь. Также это способ приближаться к Нему. Замечу, что сознание в разных аспектах может путешествовать и “проходить” через поры на “ту сторону” и наоборот, - “получать” влияние с “той” стороны на нашу.

Использовать и искать поры надо учиться, как правило, в специально отведённое для этого время.

Однако бывает, что это может делаться и во время молитвы.

-----

В качестве интересного метода в русле обсуждавшегося только что подхода **можно использовать буквы, слова, фразы и т.д.** в качестве упоминавшихся “пор”. (В дальнейшем мы будем говорить только о буквах – хотя обсуждающиеся здесь идеи могут быть применены не только к ним). Это могут быть и буквы в тексте молитвы. Я нахожу данный метод, как уже писал, интересным - и хорошим.

Вообще говоря, полагаю, что “порами” может быть всё, что угодно; даже то, что ни на какие “поры” и “отверстия” на первый взгляд не похоже. Так, “порой” может быть наше тело - целиком (“пора” в пространстве физического мира, или в пространстве “психологической” реальности – например), или какие-либо его части. Точно также, форма и “размер” поры не имеют значения – в принципе, “пора” может стать (быть) всеобъемлющей и занимать даже всё “пространство” вокруг (да и внутри).

И, как уже упоминалось, частным, и очень интересным случаем и ответвлением приведённого здесь подхода является взгляд на буквы (в том числе и на буквы текста молитвы) как на “поры”. Например, можно смотреть не НА буквы молитвы на листе бумаги, а ЧЕРЕЗ них (сквозь них). Иногда они могут становиться окрашенными и т.д.

Важно понимать и иметь в виду, что подобные “поры”, в принципе, могут вести и приводить к разным “целям” и “адресатам”. Во время молитвы мы ищем Все-вышнего в качестве адресата и направляем к Нему, и к такого рода “порам”, наше внимание.

Хотя когда мы молимся, мы обычно, как правило - “стучимся в ворота милосердия” – и соответственно этому и будут находиться **такого** рода “поры”, но всё же, как мне кажется, надо отдавать себе отчёт, что “поры”, и через них, - к нам могут приходить и другие “качества” – например, такие, как понимание, гармония и т.д., соответствующие, по моему мнению, разным типам сфирот. И когда мы не молимся, а, к примеру, хотим что-либо познать, понять – то можно попробовать смотреть на буквы текста как на “поры”, “отверстия”, ведущие насквозь, за поверхность листа в **область чистого понимания** (смысла).

Также полезным может оказаться взгляд сквозь буквы текста в бесконечность.

Естественно, выше упомянутые методы и подход в чём-то являются “специальными”, специализированными. Не обязательно всем пробовать и применять их. Я полагаю, что если они не получаются легко и **без заметных** для Вас же усилий, то нужно быть с этим осторожным и, возможно, отложить использование данных методов. Подобный подход должен быть для Вас естественным; тогда (только), я полагаю, можно его применять.

Примечание \*: Интересно и важно отметить, что то, что нас с кем-то или с чем-то разделяет, разъединяет, - оно же служит и соединяющим «мостом». Так, например, если Вы и Ваш собеседник находитесь по разные стороны письменного стола, то он – стол, находясь между вами, вас разъединяет. Но, если посмотреть с другой стороны, то он, находясь между вами, вас же и соединяет. Это важно понять и относительно того (в том числе и того ощущения, восприятия), которое, как нам кажется, «отделяет» нас от Все-вышнего, которое «находится» между нами и Им. Если удастся понять и посмотреть под таким углом на «препятствие», то мы сразу можем «оказаться» на «той» стороне. Это тоже, если хотите, своего рода метод. Как бы проход через другое измерение.

## Совершенствование характера.

(22) Заключительным «методом», способствующим устойчивости внимания (сознания) при молитве является совершенствование характера и выработка надлежащих его качеств и свойств. Мы уже говорили про любовь к Б-гу, стремление к Нему и трепет перед Ним. По существу, речь идет об избавлении от отрицательных качеств, таких, как эгоизм, самомнение, лживость, склонность к напрасной ненависти и т.д., и (или) их преобразовании в качества добрые — а также приобретении последних. Об этом много сказано и написано в еврейской традиции.

# Приложение 1

## (Из книги Хафец Хаима “Ахават Хесед”, пер. Г.Спинаделя)

### С молитвой

Когда бы ни навестил больного, буду искать возможность произнести о его здоровье короткую молитву

Планируя навещать больного, задумываются, что бы ему принести. Хафец Хаим говорит: прежде всего, принесите молитву. Суть бикур холим – молитва Творцу о выздоровлении больного. Без нее мицва несовершенна. Но не надо молиться так, чтобы больной это видел, иначе может подумать, что положение его совсем плохо. Лучше прерваться на мгновение во время беседы или, делая что-то для больного, тихо попросить от всего сердца: «Ашем, исцели его».

Чтобы молиться от всей души, нужно представить состояние больного – дать ему раскрыть свою боль и страх. Кроме того, галаха рекомендует не навещать в первые и в последние три часа дня. Это прямо связано с эффективностью наших молитв. Утром больной обычно лучше себя чувствует, и трудно молиться за него достаточно напряженно. А в последние часы дня силы его обычно на исходе, и приходит мысль, что не стоит стараться, ничего не поможет. Но если у человека нет выбора, разрешается посещать и в это время.

Молитву у постели больного можно сказать на любом языке. Поскольку над изголовьем пребывает Божественное Присутствие, слова ее будут сразу слышны. А если человек молится в другом месте, надо стараться читать на иврите. Хотя Творец понимает все языки, святой язык зажигает молитву. Молитвы не у изголовья больного не летят прямо ввысь, а передаются через посредников, и чтобы они дошли без искажений, лучше говорить их на иврите. Но в любом случае искренность молитвы важнее языка. Пустая молитва на иврите дойдет не лучше искренней молитвы от сердца на родном языке. Молитвы следует возносить о выздоровлении данного человека среди всех больных Израиля. Это превращает частную молитву в просьбу о благе всего народа и придает ей большую силу. Поскольку у народа огромные заслуги, участь больного

становится одним целым с судьбой всего народа, и это открывает сокровищницу милосердия Творца.

Когда человек молится о выздоровлении в шабат, молитва меняется: «Шабат запрещает нам плакать – пусть скорей наступит исцеление». Сам шабат – исцеление. Ребе из Сквире один человек спросил, почему его состояние всегда ухудшается в субботу. И ребе объяснил: Всевышний намеренно переносит пик болезни на шабат, потому что она обладает целительной силой. Если симптомы болезни обострились, это знак, что больной на пути исцеления – в руках Высшей силы.

## ПРИЛОЖЕНИЕ.2

### О смысле (смысловом содержании)

Взято из книги А.Бродкина «Вспоминая об орле, несущем своих детей на крыльях»

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 смысла (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 глубинного смысла (сущности). “Сосудом”, в котором скрывается более глубокое содержание (ор, смысл). Далее представляется 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 hitbonenut - 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 удержана в сознании и внимании медитирующего, постигающего hitbonnut Имени Бога Ученика...).

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

...И буквами мироздания...