

Тексты духовной психологии и религии

Арье Бродкин

# СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЭМОЦИЙ

*О вдыхающем во флейту  
мироздания...*

Иерусалим – 2013

Арье Бродкин

*О вдыхающем во флейту мироздания...*

Иерусалим, 2013

Тексты психологии, религии и духовной практики

Совершенствование и одухотворение своих эмоций и чувств, принципы совершенствования тела и самопсихотерапии на основе еврейской религиозной традиции.

В помощь «продвинутому» и начинающему читателю – религиозному и не очень – для решения своих эмоциональных, духовных и некоторых других проблем.

Автор – практикующий психолог, профессор Российской Академии Естествознания, исследователь, и одновременно духовный и религиозный деятель; тот, кого многие назвали бы мистиком – делится с читателем рядом принципов и методов, которые эффективно могут помогать как при решении многих эмоциональных проблем, так и для развития – физического, личностного и духовного.

Это книга, которая относится к категории тех, в которой, наверное, почти каждый сможет найти что-нибудь интересное или полезное для себя: человек нерелигиозный и религиозный, как университетский профессор, так и раввин, как школьник, так и студент религиозного заведения или рабочий...

© Арье Бродкин 2013

Тел.: +972-52-5924782

E-mail: abrodkin@yandex.ru

www.abrodkin.com

ISBN 978-965-7392-38-6

Рисунок на обложке – Ю. С. Александров.

Верстка и печать "Studio Click Ltd", Иерусалим.

## **О новой книге профессора (РАЕ) Арье Бродкина**

Как здорово! Можно упражняться везде и во всём! И не обязательно идти в спортзал: упражнения в развитие дыхания или же в совершенных движениях тела. Хочешь тренировать дух (руах) – пожалуйста! Испугал себя чем-то – и работай с эмоциями! Или застыдился – и работай со своим стыдом. Если же ты, читатель, совершенный праведник, и стыдиться тебе нечем, то одень разную обувь и в таком виде выйди на улицу (это уже мой совет, чтобы почувствовать лёгкий конвенциональный стыд). Хочешь тренировать душу (нешама) – открой книгу, и там найдёшь для неё упражнения. Если же желаешь получить личного тренера самого высокого разряда – пожалуйста, открой книгу, и Б-г будет твоим Тренером. Я бы назвал эту книгу «Всюду, всегда и во всём», - то есть постоянно посредством этой книги совершенствоваться, приближаясь к Сотворившему нас.

*Шмуэль Вольфман, софтер стам (переписчик Торы)*

**Из рекомендаций к книге А. Бродкина «О простых методах, которые помогут Вам сделать Вашу жизнь прекрасной и полной».**

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.  
www.meirbruk.com*

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 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 резания 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.*

## **Уважаемый читатель!**

**В связи с тем, что данная книга содержит имена Б-га и отрывки из святых текстов, категорически нельзя заносить ее в «нечистые» места (в том числе, в ванную комнату и т.п.). Книга также требует уважительного обращения и генизы.**

**Несоблюдение этих простых правил может негативно отразиться на многом.**

**Пусть читатель не удивляется тому, что одни и те же слова в разных местах текста могут быть написаны по-разному. Это не ошибка, а сделано по замыслу автора.**

## Предисловие автора

## Содержание

Предисловие автора	7
Вступление	9
Об искренности	10
Методы, основанные на концепции сокрытия Б-га	17
Методы, основанные на работе с чувством страха	19
Чувство стыда	25
О любви к Б-гу	25
Использование пения и музыки. Танец	27
Медитация в связи с цициг	28
О простых методах, которые помогут Вам сделать Вашу жизнь прекрасной и полной	31
Упражнение	70
Принципиальные замечания о чувствах-эмоциях и психотерапии (и самопсихотерапии)	71
Один из методов, позволяющих решать проблемы	77
Стоит обратить внимание	83
Важный принцип и «секрет» духовных занятий	84
О том, что познание Б-га, духовных основ мироздания и реализация являются возможными	86
Работа с эмоциями и концепция сфирот	88
Хага	90
Использование воздействия пения и музыки. Танец. Рина	91
Вступление, помещенное в середину	92
Об одухотворении разного рода реальностей в связи с чувствами (эмоциями)	103
Еще раз о работе со страхом и стыдом	104
Из книги «Шаарей Кдуш» (4-2)	104

Я собрался и начал было писать книгу, посвящённую вопросам и практике совершенствования и одухотворения разного рода «восприятий» и «видов бытия» – как активных, так и пассивных – таких, как чувство «я», характер, мышление, интуиция, эмоции, кинестетика (чувство тела), действия, зрение, слух, и т.д., – чтобы приблизиться, если возможно, и если будет на то воля Всевышнего, благословенного, к восприятию того, что «нет никого, кроме Него».

Однако в ходе работы мне показалось, что ряд вопросов может оказаться сложным для некоторых читателей. С другой стороны, тема, посвящённая ряду важных аспектов работы и совершенствования эмоций и того, что с ними связано, является актуальной – если не для всех, то для многих людей (включая, по многим параметрам, и самого автора). Кроме того, эта часть предполагаемой книги была близка (относительно) к завершению и выглядела заманчиво законченной. Поэтому я решил, не дожидаясь конца написания остальной части текста (который я надеюсь, с Божьей помощью, всё же завершить) – издать отдельно часть, посвящённую духовной практике и одухотворению эмоций, не претендуя, при этом, естественно, на полноту изложения. Для этого, правда, мне пришлось включить в текст разделы, посвящённые работе с телом и ряд других – например, несколько отрывков и выдержек из «Ученика привратника», «О простых методах, которые помогут Вам сделать Вашу жизнь прекрасной и полной», и т.д., – чтобы ввести читателя в курс дела по ряду вопросов. Для тех же, кто знаком с содержанием этих отрывков из других моих книг, или из других источников, будет возможным пропустить эти отрывки и читать то, что покажется важным и интересным.

Практически все приводимые в данной книге методы **при разумном и грамотном подходе** могут использоваться и в психотерапевтической практике при работе со здоровыми людьми (большинство из рассматриваемых техник духовной практики имеет и психотерапевтический эффект).

Автор, естественно, не считает, что предложенные им подходы и методы являются исчерпывающими и единственно возможными. Это было бы нескромно и, по существу, неверно. Вместе с тем, я убедился в пользе и эффективности того, что предлагаю. Остаётся лишь пожелать читателю удачи и помнить о том, что одним из слагаемых успешности является регулярность практики, а также искренность и необходимое чувство меры.

*С уважением, автор*

## Вступление

(из книги автора «Ученик привратника»)

Хочу отметить, что все упражнения и методы, изложенные в книге, являются лишь входом, входными воротами в мир истинного упражнения и необыкновенного мира, которые затруднительно, по крайней – мере, для меня, записать в чем-то сухим языком описаний и инструкций. Невозможно поэтому описать действительную инструкцию. Когда Вы будете практиковать, то, если Вы будете стараться быть максимально искренними в Вашей практике, Вы несомненно поймете, что и как нужно делать дальше, и где и как нужно вовремя остановиться. И как последнее чрезвычайно важно.

С другой стороны, я понимаю, что подобное «саморуководство» на основе собственной искренности и понимания может явиться, само по себе, как результат духовной практики; и какое-то, может быть, долгое время, будет недоступным для практикующего. Поэтому ниже я привожу ряд основных рекомендаций, целью которых является безопасность практикующего.

Вот они:

1. Никогда не старайтесь взять упражнение упорством или количеством, подобно штурму. Лучше делать его искренне, пусть и совсем немного. (Упражнение может длиться даже долю секунды – время выполнения здесь не главное. То же касается и количества повторений, усилий и т.д.). Не доводите до усталости.

2. Делайте только те упражнения, которые Вы хотели бы сделать. Не включайте в свою программу упражнения, против которых есть внутренний протест.

3. Если появятся результаты (а они, наверное, появятся) не стремитесь в следующий раз непременно воспроизвести их опять. Если надо – они придут к Вам сами.

4. При появлении даже небольших негативных ощущений во время упражнений, пусть даже на фоне успешно получающегося упражнения, я настоятельно советую прекратить упражнение.

Возможно, что это придется сделать, если негативные ощущения появятся и после выполнения упражнения.

5. Упражнения будут получаться значительно легче, если Вы будете стараться жить праведной жизнью и делать добрые дела.

6. Если Вы можете поддерживать свое тело в хорошем (в первую очередь, в здоровом) состоянии, то это также поможет.

7. Плохое настроение, депрессия и т. д. могут помешать, но, с другой стороны, от них можно и избавиться (и даже иногда они могут помочь) при правильном и искреннем выполнении упражнений. Не давайте наглости и лихости захватить себя.

8. Почти наверняка Вы захотите или сможете делать лишь часть или даже одно из предложенных здесь методов и упражнений. Это нормально. Не расстраивайтесь, потому что практически каждое упражнение может привести Вас к окончательному результату, и это не зависит от его сложности или простоты.

9. Постарайтесь прочитать всю книгу, по крайней мере, все «теоретические» разделы. Это поможет при выполнении упражнений.

**Внимание!** Несоблюдение правил безопасности и рекомендаций может (не дай Бог) привести к плохим последствиям, включая и самые крайние результаты!

Для начала я рекомендую практиковать в то время и в таком месте, где Вас никто не может потревожить.

Я старался подобрать разные по методике выполнения упражнения так, чтобы можно было без утомления переходить от одного к другому и осуществить, в идеале, постоянную практику.

## Об искренности

(Из «Ученик привратника», гл.1)

1. Хотя все мы понимаем и интуитивно чувствуем, что искренность является наиважнейшим и, может быть, самым главным элементом в духовной практике, тем не менее, когда мы пытаемся определить, что же это такое, то оказывается, что не

так-то просто это сделать. Мне лично кажется, что самым близким по смыслу определением искренности будет что-то вроде «поступать по совести», вложив в то, что ты делаешь (или говоришь, думаешь и т. д.) самого себя целиком, всего себя. Однако здесь мы сталкиваемся с понятием «совесть», которому дать рациональное определение, пожалуй, ничуть не легче. Наверное, наиболее удачным определением русского слова «искренность» будут слова Торы: – «Всею душою своею и всем сердцем своим» (Дварим 4:29). Чрезвычайно важным представляется то, что, по сути, «венцом» исполнения Торы, венцом и целью жизни человека обозначается нахождение Всевышнего (Тора, Дварим 4:30), который есть Истина (ЭМЭТ). И все слова, которого – Истина (ЭМЭТ). Также и сама Тора названа Истиной (ЭМЭТ). И это естественно, так как Тора – Его слова и Его мудрость.

Получается, что искренность и совесть связаны с ЭМЭТ – Истиной или Торой. Но это значит, что искренность и совесть – это своего рода Тора внутри нас, что не удивительно, ведь мы сотворены Творцом по Его образу и подобию и несем в себе Его качества и черты. Это значит, что в нас обязательно должна быть заложена Истина, ЭМЭТ, и механизмы для связи с ней (как сказал псалмопевец: – «Тора Твоя – внутри меня.») (Тегилим,40:9).

Все представляется логичным, если идти путем логики и рассуждения.

А на деле, в жизни со мной было так. С какого-то момента я понял, почувствовал, что если искренне, действительно искренне позвать Бога, то Он должен отозваться, откликнуться, обязательно должен откликнуться. Подобно тому, как мать: если ребенок действительно искренне, изо всех сил позовет её-то она бросит все дела и помчится к нему. Так и Бог откликнется нам, если мы позовем Его изо всех сил и искренне – ведь Он наш родитель, а мы – Его дети. И я решил попробовать позвать Бога. Могу сказать, что для меня это было не так-то просто. Несколько раз, когда я думал, что мне стоит попробовать, попытаться позвать Бога – я чувствовал, что на самом деле я не могу этого сделать; что я не хочу, не готов, не хватает искренности для контакта с Ним. Конечно, я имею в виду не то, что у меня не было мыслей о том, что это хорошо, правильно и важно – найти и

связаться с Богом, а то, что не хватало, не было действительно «простого» желания найти Его; желания, подобного желанию ребенка увидеть, позвать своего родителя.

Но однажды в Ленинграде мне в руки попала перепечатка книги, в которой были различные Имена Всевышнего (по крайней мере я так это понял). Они были написаны на иврите русскими буквами, также было указано время, когда можно пользоваться тем или иным Именем. Кроме того, там были фразы из Танаха, которые соответствовали и были связаны с теми или иными Именами. Ещё было указано соответствие между датой рождения человека и именем, которым ему рекомендовалось пользоваться. Сейчас я не уверен в правильности всего, что там было напечатано. Но тогда я подумал, что настал момент обратиться к Богу по Имени, позвав Его. Книга попала ко мне вечером и я решил, что утром, после пробуждения я позову Бога. Для меня не важны были рекомендации о времени и других условиях, так как я полагал, что самое главное – искренность. Надо сказать, что Имена, которыми рекомендовалось пользоваться в книге, были другие, отличающиеся от тех, о которых я тогда читал в Торе. На самом деле я думаю, что я тогда ошибся. Это были отчасти те Имена. Итак, я утром проснулся и, лёжа в кровати, собрав всю свою искренность, позвал Бога по Имени, которое я утром прочитал в книге (которое соответствовало дате моего рождения). Раздался ГРОМ. Описать это невозможно. Я не могу сделать это. Гром, который был везде – и во мне в том числе. Я впал в ужас. Такой ужас, который не испытывал никогда: ни до, ни после. Это было одно или несколько мгновений. Потом всё утихло, но скорее как бы постепенно, а не резко. В квартире находились мои близкие, но никто ничего не заметил, никто ничего не сказал – значит, это слышал только я. Постепенно я пришел в норму. Ясное и четкое ощущение – Бог Израиля жив, уверенность, что есть Он, а не только вера в Него, появилась у меня с этого момента. Бог есть. То, что я сейчас описал, случилось в ноябре 1989 года. С тех пор я не один раз пытался повторить этот опыт, позвать Бога так, чтобы Он ответил, но у меня не получалось, так как с какого-то момента сосредоточения я начал чувствовать такой страх, что не мог желать встречи с Ним,

и искренне не хотел, чтобы Он ответил – и я переставал искать Его ответа, моей искренности не хватало; я «отключался» от сосредоточения. Лишь в один из дней 2001 года во Владимире мне удалось обратиться искренне три раза подряд – и три раза я получал ответ, подобный тому, что я описал выше – только намного слабее. На этот раз я обращался с помощью фраз из псалмов с молитвой и просьбой о помощи. Это было не так страшно. И Имя я использовал другое, то, которое было в псалме. Кстати, потом я узнал, что Имя, которое я использовал в первый раз в 1989 году, я прочитал не совсем правильно. Вообще, всегда в тех случаях, когда я «слышал», как Бог отвечает мне – было совершенно четкое чувство, что это наш Бог, Бог евреев. И, как я уже писал, это всегда было в связи с обращением, почерпнутым из еврейских источников. Интересно отметить, что ощущения близости Бога, которые возникали благодаря Его милости, во время молитвы и медитации у меня были другие. И все это не очень странно, так как Тора названа Истиной, ЭМЭТ. И Всевышний назван Истиной и Верным (ЭМЭТ и НЭЭМАН). И также сказано, что Он отвечает обращающимся к Нему в истине, истинным способом (буквально – БЭЭМЭТ), то есть в Торе и через Тору. А это также значит – с использованием слов и языка Торы. И искренности. И ещё говорят и пишут наши мудрецы, что ответ Бога зависит от Имени, с которым обращаются к Нему.

### Дальнейшие рассуждения об искренности

«И оттуда станете Вы искать Бога, Всесильного твоего, и найдешь, если будешь искать Его всем сердцем твоим и всей душой твоей. В невзгодах твоих, когда постигнут тебя все эти предсказания, в конце дней возвратишься ты к Богу, Всесильному твоему, и будешь слушаться голоса Его.»

(Тора, Дварим 4:29,30).

Слова Торы, приведенные в эпитафье, говорят, что Бога можно найти, если искать Его «всем сердцем и всей душой». Это означает с полной искренностью, самоотдачей. Но как добиться полной искренности? Как мы можем быть уверены, что

искренни до конца? Ведь это означает, в том числе и то, что нам удалось познать себя до конца. Но кто столь совершенен, что действительно знает себя до конца? И, если найдется такой человек, то разве может он быть отделенным от Б-га, который его сотворил и творит каждое мгновение; разве может он не знать Его, не быть в контакте с Ним? Нет, такой человек не будет оторван, отделен от Бога – он должен знать Его, быть с Ним. Следовательно, Тора в приведенном выше отрывке говорит не о таком человеке, а о человеке, который ещё не стал таким. Но тогда мы пришли к тому же с чего начали – как стать полностью искренним – искать Бога всей душой и сердцем. Казалось бы, круг замкнулся. Но мне кажется, что ответ находится в следующих за цитируемыми выше словах Торы, а именно в Дварим 4:31-37: «Ибо Бог милосердный Господь, Бог твой; Он не оставит тебя и не погубит тебя, и не забудет союза с отцами твоими, о котором Он клялся им. Ибо спрости о временах прежних, которые были до тебя, со дня, в который Бог сотворил человека на земле, и от края неба до края неба: сбилось ли когда подобное этому великому делу, или слыхано ли подобное ему? Слышал ли народ глас Бога, говорящего из среды огня, – как слышал ты, – и остался в живых? Или попыталось ли божество явиться взять себе народ из среды народа испытаниями, знамениями и чудесами, и войною, и рукой крепкой, и мышцею простертою, и ужасами великими, как все, что сделал для вас Господь, Бог ваш, в Египте пред глазами твоими? Тебе дано было видеть, чтобы ты знал, что Господь есть Бог, нет более, кроме Него. С неба дал Он тебе слышать глас Свой, дабы научить тебя, и на земле показал тебе великий огонь Свой, и слова Его слышал ты из среды огня. И так как возлюбил отцов твоих и избрал Он потомство их после них, то и вывел тебя Сам великою Своею силой из Египта». Слова «Ибо милосерден Всесильный Бог твой», мне кажется, можно понимать и так, что: «Хотя ты не можешь быть полностью искренен в поисках Меня, ибо ты не совершенен, ты все равно найдешь Меня, при условии, что будешь изо всех сил стараться быть искренним в своих поисках. Найдешь, потому что Я милосерден. И, несмотря на твои ошибки, Я в этом процессе

не погублю тебя и не оставлю, и не забуду мой союз с твоими отцами, о котором поклялся. Подобно тому, как Я взял несовершенный ещё народ из Египта и творил для него чудеса, и открылся ему – и он, таким образом, – нашел Меня». Как же можно начать этот процесс? Как постараться быть максимально искренними настолько мы можем в данный момент? В каждый момент? Я предлагаю здесь два пути, два подхода. Первый – как бы более рациональный, естественный и очевидный. Второй – более возвышенный и тесно связанный с Именами Всевышнего, медитацией и молитвой. Хотя, на самом деле, оба они являются гранями одного и того же процесса, а именно – старания делать хорошее всей душою и сердцем, и всем, что у нас есть. Описания методов приведены ниже.

## Методы развития искренности

Естественный метод развития искренности состоит в том, чтобы человек старался быть максимально искренним всегда. Это не значит, что при этом он должен быть наивным. Скорее это, помимо всего прочего, означает как можно более правильно оценивать ситуацию и реагировать наилучшим, адекватным обстоятельствам и своей совести образом. Обстоятельства бывают внутренние и внешние. И обычно искренность начинается с искренности перед самим собой. Впрочем, к искренности мы можем побуждаться и кем-то извне: друзьями, фильмами, книгами, музыкой и т. д. Несомненно, что искренность содержит в себе элемент правдивости. Это так же верно, как и то, что правда, сама по себе, и, в частности, стремление всегда и везде говорить правду – не является искренностью. Мне кажется, что искренность представляет собой некую гармонию между правдой и добротой. Сама эта гармония и есть искренность. И хотя она иногда бывает жесткой, она, наверное, никогда не бывает ненужно жестокой. Такой подход к искренности, я думаю, совпадает в еврейской традиции с понятием ЭМЭТ, истиной – что является в кабаллистических построениях одним из аспектов идеи ТИФЕРЕТ, средней линии или гармонии. На практике для развития искренности можно, например, начать с правдивости



перед собой и «разбавлять» правдивость добрым взглядом на мир и на самого себя. Но, если перед самим собой правдивость должна обычно превалировать над добротой, то в отношениях с другими доброта должна идти впереди, быть более важной. Собственно, сама практика и заключается в том, чтобы стараться быть наиболее искренним, максимально искренним в каждый момент, в данный момент – как с другими, так и перед самим собой; и когда ты один, – и когда нет – даже в толпе.

Постепенно это становится все более и более нормальным и привычным состоянием. Что касается возвышенного способа развития искренности, то он заключается в выполнении заповедей в состоянии искренности. Частным и очень эффективным примером этого является использование методов, опирающихся на содержание Имен Всевышнего внутри естественных процессов. Особенно это относится к методам, где Имя как энергия, или в любом другом виде, идет прямо в наше «Я». Описание принципов и примеров этих упражнений приведено в других главах.

### Понятие точки искренности

Занимаясь духовной практикой, в том числе и упражнениями, приведенными в данной книге, с какого-то момента Вы можете заметить, что Ваша искренность как бы неравномерно распределена в Вашем теле, в Вашем ощущении «Я» и в других местах. В них есть участки, где Вы как бы более искренни, а есть, где Вы менее искренни. Эти участки, точки, области и называются «точками искренности». Нужно постараться найти точку с максимальной искренностью и оставить свое сознание в ней. Эта точка может перемещаться по телу (и проч.). При этом Вы выполняете то духовное упражнение, которое Вы делаете. При некоторой практике Вы будете понимать, что и как Вам нужно делать. Это касается и характера выполнения упражнений (нужно быть искренним и в этом!) и жизни вообще. При этом Вы будете испытывать чувство единства и гармонии с самим собой и со своей совестью. Будете знать, что и как делать, и когда и как остановиться. Возможно, что это самое важное, что я написал в этой книге.

## Методы, основанные на концепции сокрытия Бога

(Из «Ученик привратника», гл. 2)

Концепция сокрытия Бога и уменьшения этого сокрытия (т.е. раскрытия Божественного присутствия) состоит в том, что Бог, сотворивший все, и осуществляющий творение мира каждый момент, сокрыл себя так, что в нашей (физической) реальности Его присутствие и роль не только не очевидны, а практически почти полностью не ощутимы. Я хочу сказать этим то, что наши обычные органы чувств, такие, как зрение, слух, обоняние, осязание и вкус присутствие Бога не обнаруживают. А для обнаружения (раскрытия) этого присутствия нужна работа интеллекта и внутреннего «я». Некоторые методы уменьшения сокрытия для нашего «я» и приводятся в этой главе. Известно из традиции, что Бог, лишенный любого несовершенства, один и единый, является источником всякого добра, в том числе и того, что мы считаем таковым. Таким образом, всякий раз, когда с нами происходит что-то хорошее, независимо от причины и природы этого хорошего, мы можем считать, что стали как бы «поближе» к Богу или Он стал ближе к нам в этот момент; что Бог как бы «раскрылся» навстречу нам, уменьшая свое сокрытие. Это уменьшение сокрытия мы и воспринимаем как «добро» и «хорошее» в том или ином виде, например как удачу, наслаждение, счастье и т. п. Строго говоря, понятие «добро» более широко и включает в себя не только то, что мы рассматриваем как хорошее для себя, но и, вообще говоря, все, что случается, включая и то, что мы квалифицируем как «зло» и плохое; а также любая достигающая нас информация. И все это имеет своим первоисточником и корнем Бога.

Таким образом, если Его сокрытие уменьшилось, то именно поэтому, а точнее – именно это мы ощущаем как добро и связанное с этим наслаждение. Причем, разная природа причины, вызвавшей это наслаждение (например, радость при получении хорошего известия, удовольствие от вкусной еды или питья, или

наслаждение, вызываемое интеллектуальным процессом при постижении чего-либо, или чувство облегчения от неудобств, чувства удивления, восхищения и т.д.) связана с различными аспектами Его воздействия на нас. Они имеют своим корнем Его разные эманации (сфирот) и Имена. Другими словами, различные типы наслаждения связаны, соответствуют разным аспектам раскрытия нам Бога (разным аспектам уменьшения Его сокрытия).

Суть данного метода состоит в осознании, представлении и размышлении о том, что сами ощущения наслаждения, счастья, удачи, добра и т. д., переживаемые нами – есть уменьшение сокрытия, «приоткрытие» Бога; подобно тому, как находясь в густом тумане, где ничего не видно, мы попали, встретились с областью, где туман реже. Это удобные и хорошие моменты для обращения к Нему с молитвой, благословением и медитацией. Кстати, благословения на удовольствия (наслаждения) являются требованием религиозного закона (Галахи) и для евреев и для неевреев (потомков Ноя). И я полагаю, что вышесказанное является одной из причин, почему человек должен произносить благословения при переживании наслаждений (биркат анеин) и при получении добра (например, таких как новый дом, одежда, спасение от опасности, встреча с красивыми и величественными явлениями природы, с красивыми людьми и т.д.).

Подобно этому, сюда же относятся слова: «...Во всяком месте, где Я разрешу вспоминать Имя мое, Я приду к тебе и благословлю тебя» (Тора, Шмот 20:20). Имя Бога – то есть суть понимания и воспоминание о Всевышнем, обращение внимания на его существование и присутствие – означает уменьшение сокрытия до уровня, когда идея Бога проникает в сознание. И уровни этого проникновения могут быть разными по глубине и аспектам. И что значит – «благословлю»? Это значит, согласно книге Баһир, «изолью свою мудрость» – хохма; т.е. человек и «мудреет», меняется, все больше проникает в природу мира и Бога, приближаясь к Нему.

И еще раз, уменьшение сокрытия, происходящее «по-разному» означает также раскрытие, приоткрытие Его разных аспектов, Его разных Имен. К сказанному надо добавить, что

при этом Бог как бы «раскрывается» навстречу нам, уменьшая свое сокрытие, и мы начинаем немного, отчасти как бы чувствовать Его присутствие, а с какого-то момента даже ощущать Его существование. Именно уменьшение Его сокрытия, близость к нему мы можем воспринимать как добро, наслаждение, «удовольствие» и т. д. В практическом же плане для упражнений духовной практики особенно важно то, что не оставляет нас равнодушными и, в частности, затрагивает сферу наших эмоций и чувств.

### *Пример упражнения*

Почувствовав или представив что-либо приятное, отвлечься от причины, которая вызвала это приятное ощущение или чувство, и думать о том, что данное чувство наслаждения, удовольствия есть частичное уменьшение сокрытия, частичное раскрытие Бога.

## **Описание некоторых методов, основанных на работе с чувством страха**

«Господа Бога твоего бойся и ему служи...»  
(Тора, Дварим 10:20)

«Всё в руках неба, кроме страха перед ним».  
(Талмуд, Брахот 33 Б)

**189. БЕРЕШИТ БАРА ЭЛОКИМ (вначале создал Всесильный) – это первая Заповедь, основа и глава всего. И называется – «страх Творца» или Решит (начало), как сказано: «Начало мудрости – страх Творца». Страх Творца – начало знания, потому что страх называется началом. И это врата, через которые приходят к вере. И на этой Заповеди стоит весь мир.**

**190. Страх бывает трёх видов, из которых два не имеют истинной основы, а один – имеет. Если человек в страхе, чтобы жили его дети и не умерли, или в страхе за свое здоровье или**

боятся телесных страданий, или в страхе за материальное благополучие, то такой страх, даже если пребывает в нем постоянно, – не является основой, корнем, потому что только нежелательные последствия являются причиной страха. Это называется страхом перед наказанием в этом мире. А есть страх наказания в будущем мире, в аду. Эти два вида страха – страх перед наказанием в этом и в будущем мире, не являются истинной основой и корнем.

**191. Истинный страх – это страх перед Творцом, потому что Он велик и всемогущ, потому что Он – Источник всего, и все остальное – как ничто перед Ним. И да приложит все свое внимание человек к постижению этого вида страха.**

(Из книги Зоар)

Цель данного метода и упражнений состоит:

- 1) в выполнении заповеди о страхе перед Богом;
- 2) в развитии и усилении чувства этого страха.
- 3) в постепенном достижении состояния, когда человек боится только Всевышнего.

Как следствие этого человек, боясь только Всевышнего, не боится больше никого и ничего; разрушаются патологические психологические комплексы, и мы, становясь свободными и бесстрашными, реализуем достойным для человека образом. И тогда все больше и больше осуществляется чувство нашей связи с Творцом и постигаются взаимоотношения с Ним. Но все же, самое первое – это то, что выполняется заповедь – то есть желание Бога – о нашем страхе перед Ним.

Суть метода состоит в том, что всякий раз, когда мы испытываем чувство страха по какому – либо поводу необходимо, оставив (то есть сохранив) само это чувство, отвлечься, забыть о его причине и представить, что этот страх мы испытываем по отношению к самому Богу. Получится, что мы боимся не каких – либо несчастий и неприятностей, а Его, как то и говорит Зоар в 191. И постепенно, привыкая делать это, мы все больше и больше приближаемся к тому, что называют Истинным страхом перед Творцом и все меньше и меньше будем бояться чего – бы то ни было, освобождаясь от всех других (дурных) видов страха.

Иными словами, все больше и больше боясь Бога, мы становимся все более и более бесстрашными.

**Несколько важных замечаний.**

1. Вышеописанный метод можно (и я рекомендую) делать как упражнение регулярно. Если нет основания для естественного возникновения эмоции страха, или человек не испытывает этого ощущения, то можно вызвать страх искусственно. Например, представить или подумать о чем либо, чего мы боимся; а затем, оставив в силе само чувство страха, «забыть» о вызвавшем его в данном случае «первоисточнике» и сосредоточиться на том, что это чувство Вы испытываете по отношению к самому Богу.

2. Важнейшее замечание.

И в случае естественно появившегося страха, и в случае искусственно вызванного страха очень важно использовать для данного типа упражнений лишь те причины и источники для страха, которые не чрезвычайно важны для Вас. В противном случае Вам будет трудно или совсем не удастся отвлечься от них, чтобы далее, оставив в силе само чувство, представить, что оно относится к самому Всевышнему. Более того, в этом случае Вы рискуете испытать реальный стресс и расстроить свою психику. Используйте лишь те причины страха, которые, на самом деле, не очень важны или даже почти безразличны для Вас. Так, я надеюсь, понятно, что не следует представлять, что что-то плохое случилось (не дай Бог) с безразличными нам людьми и т.п. Думайте лучше о штрафе, если Вы неправильно перейдете улицу. Обращаю Ваше внимание на это также в связи с тем, что наши мысли и чувства обладают определенной силой и могут влиять на мир способами и воздействиями, которые мы не всегда понимаем и можем предугадать.

3. Не перенапрягайтесь при выполнении упражнений. Их количество и качество, интенсивность и искренность должны быть наилучшими для Вас. Наиболее безопасным критерием, по-видимому, является ощущение искреннего комфорта при выполнении упражнений.

4. Чувство страха связано с именем Элоким и сфирой Гвура.

### Пример выполнения упражнения

В качестве источника чувства страха (легкого страха!!) возьмем опасение чуть-чуть промокнуть под теплым дождем. Для большинства людей это слегка неприятно – и не более; то есть, причина страха в этом случае не чрезмерно важна для нас. А важно же то, чтобы появилась нужная эмоция, и её сила не была чрезвычайно велика. Итак, например, представим себе, что мы можем промокнуть. Можно вообразить начинающийся дождь, а мы без зонта; или это может быть реальная ситуация, и т. д., – почувствовав опасение промокнуть, забудем о дожде или о его представлении, сохранив ощущение страха. При этом начинаем думать, что это чувство мы испытываем по отношению к Богу. Что страх, который мы ощущаем в данный момент, относится к Нему самому. «Я боюсь Бога» (или «Я боюсь согрешить»). Можно проговаривать это, или делать данное упражнение молча, осознание «Я боюсь Бога» может носить любой характер. Бывает полезно в какой – то момент перестать думать и просто остановиться на чувстве страха по отношению к Нему. В подобных упражнениях может помочь и понимание того, что любые, материальные и нематериальные причины всех наших опасений, какими бы они ни были, могут быть действительными только в том случае, если Бог даст свое согласие на их реализацию. Иными словами, с нами ничего не может случиться против воли Бога. Таким образом, опять таки, если кого-нибудь или чего-нибудь и следует бояться, то только Его (Есть также заповедь страха перед родителями).

Естественно, что в принципе, чувство страха можно вызывать и без предварительных представлений (зрительных, слуховых, осязательных и т. д.). Важно, чтобы почувствовав страх, мы относили его только к самому Богу, а не к материальной или воображаемой (или какой-то иной) причине.

Хотя я писал, что упражнения с чувством страха, подобные только что описанному, следует делать регулярно, хочу всё же сделать две оговорки. Во-первых, это «регулярно» не должно быть уж слишком частым. Потому что страх, если это не страх перед Богом, или грехом, или боязнь родителей (есть такая заповедь боязни родителей – как написано выше) является зача-

стью неприятным и даже мучительным переживанием. Поэтому организм, психика вытесняют его в бессознательное – довольно часто. При применении страха в качестве «материала» для упражнений происходит наше большее соприкосновение со страхом как таковым. С одной стороны, мы, поэтому, уже не так «боимся» его, как бы привыкаем к нему (не говоря уже о том, что само качество переживания страха в результате упражнения меняется). А с другой – поскольку мы даже как бы ищем страх и стремимся к нему, пусть и в небольшой, в «облегченной» форме, то происходит меньшее вытеснение страха в бессознательное. Даже наоборот, некоторые страхи и ситуации, связанные с ним, могут «вылезать» из подсознания наружу, в сознание. Иными словами, к человеку будет «приходить» больше страха, чем это было раньше. Другое дело, что за счёт того, что человек стал несколько сильнее по отношению к страху, он может это выдерживать. И больше того, это имеет некий «психотерапевтический» эффект. Но – при условии, что количество и уровень страха не будет чрезмерным, человека не будет «зашкаливать». На практике это означает, что Вы должны делать эти упражнения так (столько и с такой интенсивностью), чтобы не чувствовать слишком заметного неудобства от переживания страха – не только во время самого упражнения, но и в течение остального времени. (Поскольку «приоткрывшаяся» дверь в Ваше бессознательное будет не так плотно закрыта и в остальное время).

Второе замечание следующее. Правдой, насколько я знаю, является то, что подобное упражнение делает нас более бесстрашными, поскольку мы всё меньше и меньше начинаем бояться «обычных» вещей, переводя все наши страхи в страх перед грехом и перед Богом. Но ведь страх в нашей жизни играет не только отрицательную роль. Он удерживает нас порой от опасных и неправильных поступков – тоже (хотя бывает, что он делает это и по отношению к поступкам, мыслям и т.д. как раз наоборот – совершенно правильным). Поэтому просто так – вдруг лишиться этого охранителя – страха, – будет неправильным и небезопасным. Но дело в том, что изменение взаимоотношений со страхом ведет и пробуждает в человеке другие способности и качества, среди которых – большая адекватность, более ясное видение и понимание, и, в пределе – мудрость. Они должны компенсировать и наоборот,

даже лучше вести человека по пути жизни, нежели «закомплексованный» страх. Другое дело, что это происходит постепенно, не сразу. Поэтому, начиная делать приведённые выше или подобные упражнения, надо стараться быть разумным, искренним и объективным, «компенсировать» разумом поначалу уменьшающееся положительное влияние страха. Не впадать очень уж в восторг что «я ничего не боюсь и мне всё по плечу!». Старайтесь в жизни быть правильно уравновешенным и не наломать дров. Особенно это касается потенциально опасных ситуаций и отношений с людьми (хотя и не только).

Подобного типа упражнения важны для духовной практики также, как и для «обычной» жизни, поскольку в течение практики могут возникать состояния, когда человек начинает бояться. В ряде случаев уместно и правильно переводить этот страх в страх перед Богом.

**192. Заплакал раби Шимон, причитая: «Ой, если раскрою, и ой, если не раскрою: если скажу, узнают грешники, как работать ради Творца, если не скажу – не дойдет это до моих товарищей. Потому что в том месте, где находится истинный страх, там же находится против него, соответственно, внизу, плохой страх, бьющий и обвиняющий, и это плеть, бьющая грешников (наказывающая их за грехи. А потому боится раскрыть, ведь могут узнать грешники, как освободиться от наказания, а наказание – это их исправление!»)**

**193. Но кто боится наказания побоями, не может снизить на того истинный страх перед Творцом, но нисходит на него дурной страх, в виде страха наказания плетью.**

**194. И поэтому место, называемое страхом перед Творцом, называется началом знания. И поэтому включена здесь эта Заповедь. И это основа и источник всех остальных Заповедей Торы. И кто выполняет Заповедь страха перед Творцом, он выполняет этим все. А кто не выполняет Заповедь страха перед Творцом, не выполняет остальные Заповеди Торы, потому что эта Заповедь – основа всех остальных.**

(Из книги Зоар)

## 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, а тот, что необходим, очистится.

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

## О любви к Богу (Из «Ученик привратника», гл. 9)

«И люби Господа, Бога твоего, всем сердцем твоим и всею душою твоею, и всем-всем, что у тебя.»

(Тора, Дварим 6:5)

Говорят и пишут наши мудрецы, что любовь к Богу есть у каждого еврея, по крайней мере, в некоей потенциальной форме.

И что существуют разные виды этой любви. В частности, что существует так называемая «естественная, природная любовь» и любовь, являющаяся результатом размышлений о Боге, сознательной активности человеческого «Я» по отношению к Нему. Мой метод состоит в активизации и пробуждении потенциальной, сокрытой любви к Богу посредством концентрации на именах Бога, содержащихся в естественных (природных) процессах. В самом деле, если любовь существует в сердце (и не только в сердце!) человека, то повторение и воспоминание имени Любимого, забытого нами из-за «сна» материальной жизни должно «пробудить» нас и заставить вспомнить Его. И тогда мы уже сознательно, всей душой устремимся к Богу.

Технически метод состоит в концентрации, сосредоточении и медитации на том, что наши естественные процессы содержат (повторяют) имена Бога, а также содержат в себе и осуществляют наше общение с Ним (например, молятся или прославляют Его).

В качестве естественных процессов, которые хорошо подходят для этой цели, могут быть использованы дыхание и биение

сердца (пульс) – они удобны, поскольку они постоянны и связаны с обеспечением жизнедеятельности. Вследствие этого они обеспечены большим количеством нашей жизненной энергии и легко привлекают и удерживают внимание. Кроме того, даже когда упражнение, специально нами выполняемое, заканчивается, «де факто» естественные процессы продолжают повторять имя Бога и обращаться к Нему. Таким образом, «упражнение» продолжает действовать и выполняться на уровне бессознательного, что дает нам возможность более легко и естественно перейти к состоянию постоянной молитвы и всепоглощающей любви к Богу. А также «прилепленности» к Нему (двекут), что и является одной из целей нашей жизни.

### Примечания:

1. Упражнения, принципы которых приведены выше, помогают нам совершенствоваться в выполнении заповедей любви к Богу и людям.

2. Любовь и страх, связанные соответственно со сфирот ХЕСЕД и ГВУРА являются базовыми чувствами. Все другие чувства содержат их в той или иной степени. Отсюда вытекает возможность для большого количества упражнений с чувствами и сфирот.

**«А теперь, Израэль, чего Господь, Бог твой, требует от тебя? Того только, чтобы бояться Господа, Бога твоего, чтобы следовать всем путям Его и чтобы любить Его, и чтобы служить Господу, Богу твоему, всем сердцем твоим и всею душою твоею».**

(Тора, Дварим, 10:12)

**«Господа, Бога твоего, бойся, Ему служи и к Нему прилепись».**

(Тора. Дварим. 10:20)

**«Каждое дыхание да славит Господа».**

(Из Тегилим, гл. 150)

## Использование воздействия пения и музыки. Танец.

(Из «Ученик привратника» гл. 10)

«Хорошо петь Богу нашему»

(Из Тегилим, 147:1).

Один из самых лёгких, прекрасных, и приятных одновременно способов ощутить близость Бога – это петь для Бога, петь с Богом и иногда слушать, как слова и мелодия песни превращаются в Его обращение к нам. В этом суть метода. Всякий раз, когда Ваше сердце переполняется чувством прекрасного или любви или благодарности и восхищения – поделитесь этим чувством с Богом. Испытайте эти чувства для него.

Пойте Ему. Танцуйте с Ним и для Него, радуйтесь с Ним. И Ему. Для того, чтобы ощутить это Вы можете петь или слушать музыку, которая трогает Вас, Ваше сердце: что бы хорошее ни тронуло Ваше сердце – отдайте чувство Ему. Если при этом можно произносить благословение (например, при виде прекрасного пейзажа) – говорите с чувством, которое Вы имеете. Давайте и делитесь с Б-гом не только словами, но и чувством. И ещё, любое прекрасное, хорошее, что коснется Вас, означает Его раскрытие для Вас (меньшее сокрытие). Бог стал ближе.

В принципе, если говорить о музыке, пении и танце, то можно использовать всё, что трогает ваше сердце. Но следует остерегаться использовать запрещенные темы и слова (например, связанные с идолопоклонством и грубыми выражениями).

### Примечания.

1. Можно петь, слушать музыку и даже танцевать! – внутри себя, молча.

2. Танец и упражнения с танцем являются одновременным исполнением изложенного в данной главе и в части, посвященной работе с телом.

## 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 17:

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 синева 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.

Может случиться, что Вы нечто почувствуете. Но помните (вспоминайте), что Он – бесконечно, невообразимо выше всего, и невообразимо не связан творениями.

---

Я решил поместить ниже текст (точнее, небольшую книгу), посвящённую, в основном, работе с телом (хотя на деле её содержание намного шире). Сделал я это, в частности, потому, что помимо непосредственной пользы, как это мне видится – для читателя, в ней содержатся идеи и принципы, а также термины, – например, такие, как «основные каванот», – которые будут использованы и в остальных частях книги. Кроме того, общеизвестна связь, которая существует между телесной сферой, дыханием и т.п. – с одной стороны, и сферой эмоций (а также мышлением, мироощущением и т.д.) – с другой.

*Автор*

### **Уважаемый читатель!**

В связи с тем, что данная книга содержит имена Б-га и отрывки из святых текстов, категорически нельзя заносить ее в «нечистые» места (в том числе, в ванную комнату и т.п.). Книга также требует уважительного обращения и генизы.

Несоблюдение этих простых правил может негативно отразиться на многом.

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

#### **Система «полукаббалистических» физических и духовных упражнений**



Основные рассмотренные в этой книге принципы и несложные упражнения – духовные и физические, точнее, их сочетание, помогают человеку **БЫТЬ СОБОЙ** – в лучшем и, возможно, весьма высоком смысле этого слова. (По крайней мере, они могут указать дорогу в данном направлении). Кроме того, они помогают обрести полноту и радость бытия. Так что, даже если жизнь Вас надломил, – 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 неподходящих 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!»**  
(Из Тегилим, 150)

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

(из книги пророка Йешаяу, 29:13)

## Оглавление

Вступление	34
Глава 1. Начнём с начала	35
Глава 2. О языках (слов, жестов и т.д.)	41
Глава 3. Основные смыслы, которые мы будем придавать движениям и восприятиям (каванот)	42
Глава 4. Если почувствуешь страх	46
Глава 5. Про практику упражнений	47
Глава 6. Кое-что о пользе и возможных результатах практики упражнений	63
Глава 7. Вместо факультатива	64
Глава 8. Заключительная	67

## 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 замечательный 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 принять, когда мы станем взрослыми, в свои объятия... На деле это получилось не совсем так, и, чтобы «выжить», мы занижали 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 «смычку» с внутренним. Так мы сами могли отступать 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 реальность. Даже если нас при этом сочтут упрямым, «идеалистом», 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 обязательно предполагает всех их «заданности» или данности раз и навсегда. Человек обязан развиваться и совершенствовать своё видение и постижение: это касается и понимания Добра. Значит, человек должен всегда учиться – добру и истине).

Всё это имеет прямое отношение к теме нашей книги. Дело в том, что основные рассмотренные здесь принципы, упражнения и каванот помогают человеку БЫТЬ СОБОЙ в лучшем и, возможно, очень высоком смысле этого слова. Так что, если жизнь Вас согнула – не отчаивайтесь! Распрямляйтесь! Становитесь собой Истинным и – вместе с Богом – делайте себя и мир такими, какими они должны быть!

## Глава 1. Начнём с начала

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 Вашей 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 движения, 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 копирования должна изменяться, никогда наверное, однако же, не сводясь к нулю – даже у взрослых людей и стариков. Я полагаю, что мы, на самом деле, имеем дело с определённым механизмом и определённым способом обучения (частным случаем которого является так называемое «психическое заражение», когда человек невольно подражает манерам, поведению, – 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 предметов (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 уподоблении по качествам Б-гу. Известно из еврейской традиции, что человек уподобляется (приобретает качества) тех свойств и аспектов проявления Все-вышнего, с которыми он соприкоснулся (тех Его Имён). (И я думаю, что в этом первопричина существования самого «механизма» копирования, который мы рассматриваем: ведь порождения Б-га несут Его качества, – это даже шире, чем человеческое бытие). С другой стороны, у евреев есть обязанность уподобляться Б-гу («идти путями Все-вышнего: как Он милосерден, так и ты будь милосерден, как Он справедлив, так и ты будь справедлив, как Он сдерживает 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 телесное 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 суще-

ствования 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 многом 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 только 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 копирования их движений и поведения – а главное, наверное, за счёт того, как они **обращались** друг к другу и общались друг с другом, с окружающими, 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 затем 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 «мировоззрения» 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 стилем 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 ранее, что само «несугубо телесное» миро- и самоощущение (и духовная «часть» мира) могут быть разными. И на это (и об этом) существовало и существует много теорий, мировоззрений, 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, исходя из написанного ранее. (В самом деле, ведь даже движения верующего в существование Бога человека должны быть в чём-то другие, а тем более у того, кто это чувствует...).

\* Это самое «поверхностное» описание процесса, который содержит много аспектов.

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

## Глава 2. 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 Богу, 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 обращением 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 Бога 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.

### Глава 3. 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 Б-га!» (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 число – «каванот», в данной работе будет применяться часто, и обозначать, в основном, намерение, или внутреннее содержание (смысл); или то, на что направленно внимание):

1. Каждое движение на своём двигательном языке (языке движения) воспроизводит Имя Бога. 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 Бога.

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 – Бога. Этот «отпечаток», или «отпечатки» мы и обозначаем здесь как Имя (Имена) Бога.

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 Богу.

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 Бог... 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 Бога (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 – это естественно и очевидно.

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 Бог. 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 Бога. 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 Бога и Ваше истинное имя.

Важно понять, какую из каванот уместно и лучше употребить 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 Богу: 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 Бога. Или некоторые части тела восхваляют, а другие – благодарят (или обращаются с просьбами). «Вся (всякая) душа да прославит Бога».

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, привыкали 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 исправле-

ния 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).

## Глава 4. Если почувствуешь страх

Может случиться так, что исполняя упражнения, человек почувствует страх (например, от ощущения присутствия или близости Все-вышнего). В этом случае можно поступать так: представить и внушить себе, что этот страх Вы испытываете перед Богом. Можно даже сказать себе (или думать): «Этим страхом я боюсь Б-га», или: «Это я так боюсь Б-га», или: «Этим страхом я боюсь греха». Возможны и другие варианты. Суть в том, что, согласно Торе, один из правильных типов отношения к Все-вышнему – это страх перед Ним (см., например, Дварим 10:20). Поэтому «направляя» своё ощущение страха к Богу, Вы вряд ли ошибётесь. Кроме того – и это существенно – делая так, Вы не отвлекаетесь от каванот и от упражнения, а зачастую даже наоборот, усиливаете их. Особенно это верно и очевидно, когда речь идёт о каванот, связанных с Богом. Существуют и другие методы «избавления» от страха, но многие 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 «Введение в духовную практику еврейской медитации» («Серебристое крыло мелькнувшей птицы») и в «Ученике привратника».

## Глава 5. Про практику упражнений

**«Всякая (вся) душа да восхвалит Бога!...»**

(Тегилим, 150,6)

**«И будут полагаться на Тебя знающие имя Твоё, ибо Ты не оставил взыскующих Тебя, Господь»**

(Тегилим, 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, где требуется особо сконцентрированное внимание. Тем более, если деятельность сопряжена 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 нельзя 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:

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

2. 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.

1. 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 поступать 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.

2. 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 долгого 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» «пронизываться», «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 Б-гу, 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 необходимости изменять её. Кроме того, хотя, в принципе, основные каванот, приведённые в тексте выше, являются основополагающими, всё же вполне допустимо, если занимающийся будет 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 результатов, 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 Богом; 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 самобытие 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 бытие) 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 утонете, 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 каванот). Обычно я это делаю двигаясь – кстати, тогда и среда начинает 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 Б-га (или содержит его). Это могут быть и другие каванот: например, что Ваше дыхание обращается к Богу на своём «дыхательном» языке, или что Ваше дыхание содержит 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 Б-га... 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 «одухотворять» всё тело или его части, а также переходить к психологическим 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 расширением 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 бытие – 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 каванот: – например, что ощущение от этого движения содержит Имя Бога, 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 – статическое или динамическое – 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 рас-

слабления. Так что это упражнение относится к числу тех, которые обязательно следует пробовать делать – если мы хотим в пределе превратить 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 – Богу).

**7. Хорошим примером того, что написано в этой книге, может служить танец, где движения или переживания разделяются 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 Богом.

Тут и радость, и восторг, и благодарность, и ещё многое... Читатель понимает, я полагаю, что это одна из форм обращения к Б-гу.

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 окружающих 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 свобо-

ды... Можно и на чём-нибудь другом, что Вы чувствуете во время прыжка. Эти свои ощущения наделяйте какими-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 возможностями, возрастом и здоровьем – используя первое, среди прочего, следует беречь и улучшать последнее. Никаких погонь 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 действие 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 по-настоящему сильные 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 Бога (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, ощущения от них и вообще – ощущения, возникающие при хождении – это как «речь» обращённая к Б-гу. 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 по-

ступать так же: наделять основными каванот. Считать, например, что чувство скуки – это язык, обращённый ко Все-вышнему 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, наверно, 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 использоваться для активной деятельности. Наша задача – понять, как я должен его использовать, и именно сейчас, – раз Бог мне его дал. Если я этого не знаю – то буду молиться и обращаться к Нему.

Кстати, подобным же образом можно (и, наверно, нужно) относиться ко всему, что попадает в сферу моего сознания – к мыслям, чувствам, внешним восприятиям и т.д. Раз они у меня есть – значит, Б-г 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 субстратом, материей, энергией обращаться к Богу. Подобный взгляд на всё может всё наше бытие превратить в **праздник духовного существования не противопоставленного материальному.**

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 должно быть и происходить в отрыве от Истины. Последнее – в нашем случае – означает, что само общение, все ощущения и восприятия, возникающие и существующие при этом, должны 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 несколько простейших базовых упражнений и их принципов, ощутив действие и результативность которых, занимающийся с лёгкостью, я полагаю, распространит полученный им опыт также 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 выстраиваются 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 касается (взаимо)отношения полов. Поэтому в ряде упражнений, 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 взаимодействовать 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 «нечленов 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 ощущение «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 «вспомните» 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 соприкоснуться 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 «продвинутому», 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 Богу 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 подойдёт 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 «суть» и идеи изменения. И т.д.

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

## Глава 6. 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 Б-га. 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 Бога – друкут (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 ходьбой, обращённой к Нему, – последнее просто становится очевидным, – в прямом смысле). «Поскольку Святого, благословен Он, называют Милостивым (Ханун), то и ты будь милостивым; поскольку Святого, благословен Он, называют Сострадающим (Рахум), то и ты будь сострадающим; поскольку Святого, благословен Он, называют Благодетельным (Хасид), то и ты будь благодетельным. 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 аки-цур» – 6, Сифри 11:22).

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

## Глава 7. 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 помогают 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 подходов и упражнений, помимо прочего, способствуют развитию и самоосознанию человека внутри нас – нашего «внутреннего человека»\*. Соответственно этому и заповеди (также как и мироощущение), которые в этом случае обращаются к нему – внутреннему – обретают некий не внешний 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 от-

ношению 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 дожидаться, 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: «Дерево 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.»

.....  
.....

Недопустимо, чтобы заповеди прилепленности к Богу (*Двекут*) и «хождения путями Всевышнего» выглядели похожими на то, как если бы ими пренебрегали! (Арье Бродкин)

## Глава 8. 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? То, что, наверное, мы имеем гораздо большие возможности (по крайней мере так, чтобы их явно воспринимать и реализовывать), 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 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 времени для специальных занятий. Наконец, и это немаловажно, его можно проводить в реальность, находясь, так сказать, в толще событий своей жизни, не отстраняясь от неё. Во многих случаях можно заниматься тем, чем мы обычно занимаемся – 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 Богу. (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 неувидительно. 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 каванотой) осуществляет одну из целей и смыслов своего создания. А другой смысл создания и существования человека – руководить живыми существами (обо всём этом можно прочесть в начале Библии). Современное человечество во многом ведёт себя чересчур жестоко и потребительски по отношению к животным и к природе вообще. Приближающийся же к Богу 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 БРАТЯ**. 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 реализующимися и безопасно. Вообще, занимаясь рядом с животными (и не только), иногда возникает ощущение, что вы понимаете друг друга, и не удивлюсь, если это путь к пониманию «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 тело – «одухотворённое», 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**

**Прочитал – хорошо, но самое главное – делай!**

**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, понимание того, как выстраивать эту «иерархию», в какой последовательности, как надолго и т.д. – может придти **ВО ВРЕМЯ ПРОЦЕССА ПРАКТИКИ** – скорее всего – а не в «обычном» состоянии сознания.

### Упражнение

Первоначально я не собирался включать данный метод в эту книгу. Но – по размышлению – всё же сделал это. К нему относится в полной мере замечание, помещённое перед этой 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 Бога (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 Бога.

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».

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 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 действительно 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. Постепенно, 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».

### Принципиальные замечания о чувствах – эмоциях и психотерапии (и «самопсихотерапии»)

Человек, по-видимому, всегда что-то чувствует и переживает. 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 осознания (то есть, эмоции, переживания есть, но мы их не осознаём). Заметим, что именно непорядок в эмоциональной

сфере делает многих людей несчастными 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 позволяет если и не решить окончательно (хотя и это в принципе 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. Конечно, нужно будет потратить какое-то время и некоторые (небольшие) усилия, чтобы делать это, но поверьте, 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 чувство, или мимолётно мелькнувшее ощущение, или настроение, или что-либо ещё, пусть даже не вполне относящееся к традиционно понимаемому понятию «эмоций», например – какое-нибудь околофизиологическое ощущение, и т.д. Неважно, 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 находится 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 различными эмоциями. Могут быть и другие восприятия. Но важно одно – чтобы Вы почувствовали, ощутили то чувство или переживание (эмоцию), что есть у Вас. В психологии и психотерапии это иногда называют «вступить в контакт со своими чувствами, эмоциями». Кстати, этому можно

помочь, например, воспоминаниями, музыкой, фотографиями, фильмами и т.д. – всем, что пробуждает Вашу эмоциональную сферу. Ощувив свою эмоцию (эмоции), сделайте следующее:

Представьте, что в эмоции, существующей в Вас, находится Имя Бога. Например, оно растворено там, в переживаемом Вами чувстве. Побудьте так какое-то время, сохраняя эту концентрацию – 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 Бога (а, значит, и Его Имени). Ещё раз напомним, 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 самое, 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. Постепенно (и я думаю, что скоро) Вы почувствуете то, что должно получаться в результате описанной практики, и ещё поблагодарите меня за этот метод (хотя я делаю, пишу и делюсь с Вами отнюдь не ради благодарности). Счастливы и удачи.

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 бытие 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). Сосредоточивая 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 Богу.

## 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 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 хитбоненут – 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 деятельности 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 хитбоненут Имени Бога Ученика...).

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

...И буквами мироздания...

### Примеры упражнений по осознанию 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 слово значит, о чем оно. Лучше, если эти пояснения будут короткими (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 рисунки (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 варианты, когда он делает это вслух, а возможны, когда он делает это мысленно.

4. Одиночное упражнение (участник проводит его без партнеров). 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 понимании). 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 делаться 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 даются только мысленные объяснения, причем делается это всё «тише» и тише, пока «звук» объясняющей мысли не «испарится», оставив лишь смысл в сознании.

6. Наблюдать за мыслями, которые приходят в голову, и стараться 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, мыслеоощущений 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 серьезно 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

Вера пронизывает все и лежит в основе всего (другими словами, вера всегда будет являться одним из смысловых содержаний 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 основывается на нашем опыте и данных органов чувств (восприятий), которым мы дове-

ряем, в человеке есть **вера в существование** незыблемости и безопасности. В противном случае Вы не могли бы, например, сидеть на стуле – из опасения, что в следующее 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 интеллектуальному, эмоциональному, интуиции и т.д. И, конечно, оно относится полностью к нашему психическому в тех его аспектах, которые мы склонны в себе (и себя!) принимать.

Итак, вера пронизывает все. И это свойство человеческой природы, или берите «выше» – мироздания – можно использовать на практике как «материал» и источник силы для духовных 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 обобщенного (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 явлений. Он является – всегда – более обобщенным. 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 многих возможностей, найти общее. (Это, среди прочего, и своего рода похвала широкому образованию и осведомленности. Хотя, как говаривал Козьма Прутков: «Помни, что нельзя объять необъятное». К тому же земная жизнь пока не бесконечна; да много информации может «замусорить» и «исказить» сознание, если оно у человека не очень «структурировано» – если он не владеет искусством созерцания (нитбодэдут, 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 личности, 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 это «нечто» мы, если постараемся, сможем найти всегда. Это общее – вера! Или надежда, или хотите – можете назвать её так. Наша вера (надежда) в то, что в результате следования 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, внутри нашего переживания возможного выбора, внутри каждого из этих желаний как невысказанный и неосознанный (часто) контекст и надежда. Его надо выделить, вычленить для себя, осознать, прочувствовать. Иначе говоря, почувствовать и пережить нашу надежду в виде переживания. (Переживание 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 надежды 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. Собственно, 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 сейчас старались понять про веру, для осуществления правильных выборов.

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

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

2. Осознать, что это ощущение добра должно быть связано с Богом, который является его источником. Или понять, почувствовать, 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 «спущенному» 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 – *hitbonenut* (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 поступить так-то

и так-то, – с одной стороны, и у мысли (например, у мысли, что надо поступать по Галахе, потому что она связана 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».

Сказанное выше относится также к вопросу о принципиальном главенстве разума над мидот (эмоциями, свойствами и качествами мира переживаний). Если существует чистый (очищенный) разум у человека (пусть хотя бы в данный момент) – 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 человек (малхут) находится под влиянием мидот (которые, кстати, «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 проверить их на соответствие добру, но

улучшать и совершенствовать их, потому что после посылы 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 уровне, а на «обычном», используют не смысловую (или приближающуюся к смысловому) уровни восприятия, мышления и постижения, а воображение и привычные ментальные конструкции («штампы») – и это также связано с тем, что говорится в приведённом в конце книги отрывке из «Шаарей Кдуша». Насколько я мог обнаружить, из тех описанных методов, которые я использовал с применением приближения к смысловому 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 и каббалистические тексты и упражнения, зачастую изложены «обычным» способом, – по-видимому, ТАКЖЕ из-за того, что так их легче воспринимать. 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 отдаваясь, например, от физического (или какого-то иного) уровня. Другие же следует делать наоборот,

полностью погрузившись в наш физический (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 принадлежит 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. Приступить прямо сейчас, немедленно (конечно, если условия это позволяют), а не откладывая «на потом», пусть это «потом» и будет – в моем представлении – довольно скоро. Секрет состоит 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, занимающегося духовной практикой и духовными вещами, а также надо представлять себе типы или принципы духовных упражнений. Это потребует некоторой подготовки – и, в общем-то, и является одной из основных целей написания мною книг.

Выше я написал о том, что при таком подходе можно заниматься практически без усилий, или с минимумом усилий. Теперь добавлю, что с какого-то момента занятия приносят наслаждение (иногда сразу). Таким образом, можно не просто начинать заниматься без усилий, но и получать наслаждение.

Важным моментом является то, что этот принцип – возможность вести своё занятие и упражнение так, что это не потребует неприятных усилий – распространяется не только на начало занятия, 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, упражнении, 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 возможность превратиться в духовную практику и путь. «На всех путях 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 виду, 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 пу-

тём; 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 замечая усилий.

### **О том, что познание 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 Бога 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 невозможно или не стоит добиваться ощущения присутствия Бога. 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 Бог есть, то надо Его найти. Для этого нужно стараться приложить столько усилий и так, чтобы это получилось. По крайней 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, несо-

вершенства характера, лени, страстей и т.д. Но – делай, что должен, положишься на Всевышнего, и будь что будет. В конце концов, даже в самую 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 Бога 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 желание является своего рода «методом». К тому же такой «метод» побуждает человека действовать, изобретать и развиваться, 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 сформулировано мной. Я только знал, что хочу найти Истину и служить 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, трудности и тяжести которой были как бы выражением муки моего 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, несомненно, 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, выйду, 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 понимания 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, причём 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 времён говорят о возможности духовных достижений (и не только), 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 дела и метода 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» «прорастают» 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 преодоление 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 переживание конкретной эмоции, в данном случае – «божественной» надежды (или какого-то одного чувства – любви, справедливости, уверенности – реализации и т.д.). Я намеренно взял в качестве примера «сложное» составное чувство, чтобы показать, как это будет «ра-

ботать» 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 «Иней-ни» – «вот я».**

## Хага (הגה)

Слова **higayon** (הגיון), **hagig** (הגית), **hagut** (הגות) происходящие от корня **haga** (הגה) – высказывать, произносить звуки – также могут обозначать и во многих случаях обозначают медитацию определенного вида. Этот тип медитации может быть словесным, но может происходить и без слов, включая только звуки, или даже молчание; или только мысли. Он может включать направленность внимания на определённый объект, такой как идея, звук (с повторением или без); или направленность на общение или бытие кого-либо, или чего-либо (и, в первую очередь, это касается Бога). В хага во главу угла может ставиться и отношение, понимание, чувство или эмоция, переживание, выраженное звуком или без него (например, как причина крика, звука и т.д.). Она может включать или представлять собой повторение вслух или внутри себя неких идей, или высказываний; или, например, выражать своё чувство (к Богу, но в более широком смысле – и не только) – самовыражаться – звуком, пусть даже и нечленораздельным, таким как мычание, стоном или криком, рёвом или молчанием. Это могут быть и звуки, подобные тем, которые издают животные. И ощущение самого себя при этом тоже может быть подобно ощущению себя как животным перед Ним. Например, в Йешайя 38:14: «Как конь, журавлём – воистину – свистящие звуки издавал я (хага), как голубь; подняты были глаза мои к небу: «Господь! Стеснён я, выручи меня...»... хага... Это может быть просто Ваше дыхание... Или биение Вашего сердца... И так далее... В ряде позиций и случаев методы хага совпадают с понятием и методом мантра (или мантрам) на Востоке (термин санскрита), которая представляет из себя сочетание звуков (со смыслом, или без, вербально или

мысленно), на котором и происходит сосредоточение. Впрочем, иногда в таком качестве может выступать и звук собственного дыхания, а также даже промежутки или «звуки» тишины. Важной мыслью относительно хага является то, что она, хага часто рассматривается или выступает как нечто, задающее направление, указывающее «путь»; туда, куда надо двигаться, и, в этом смысле, – руководящее.

Некоторые считают, согласно р. А. Каплану, что хага медитация служит для подготовки к сиах медитации. Что касается меня, то я полагаю, что хотя это, несомненно, так, – однако, помимо того она имеет и самостоятельное, самоценное значение. Достаточно сказать, что через неё, хага возможно достижение ощущения близости с Богом, особого доверия к Нему и **двекут** – состояние ощущения прилепленности и неотдельности от Него.

Хорошим и всем понятным примером хага могут служить рекомендации вслушиваться в произносимые Вами слова письменной Торы и молитвы (тфила); а также заповедь слушания (произнесения) текста «Шма Исроэл».

## Использование воздействия пения и музыки. Танец. Рина.

**«Хорошо петь Богу нашему»**  
Тегилим, 147:1.

### 1.

Насколько я знаю, один из наиболее «лёгких» и прекрасных, и одновременно приятных способов ощутить близость Бога – это петь для Бога, петь с Богом и иногда слушать и ощущать, как слова и мелодия песни превращаются в Его обращение к нам или (даже!) в Его присутствие. В этом суть метода. Всякий раз, когда Ваше сердце переполняется чувством прекрасного или любви или благодарности и восхищения – поделитесь этим чувством с Богом. Испытайте эти чувства для него. Пойте Ему. Танцуйте с Ним – и для Него, радуйтесь с Ним. И Ему.

Для того, чтобы ощутить это Вы, например, можете петь или слушать музыку, которая трогает Вас, Ваше сердце: что бы хорошее не тронуло Вас – отдайте это чувство Ему, поделитесь с Ним. Если при этом можно произносить благословение (например, при виде прекрасного пейзажа) – говорите с чувством, которое Вы имеете. Давайте и делитесь с Богом не только словами, но и чувством. И ещё, любое прекрасное, хорошее, что коснется Вас, означает Его раскрытие для Вас (меньшее сокрытие). Бог стал ближе.

В принципе, если говорить о музыке, пении и танце, то можно использовать всё, что трогает ваше сердце. Но следует остерегаться использовать запрещенные темы и слова (например, связанные с идолопоклонством и грубыми выражениями).

### Примечания

1. Можно петь, слушать музыку и даже танцевать! – внутри себя, молча.

2. Танец и упражнения с танцем являются одновременным исполнением изложенного в данной главе и в части, посвященной работе с телом.

3. Не следует заниматься этим в неподходящих местах – например, там, где нельзя молиться, в местах с неприятным запахом и т.д..

Возможно, что если рина происходит беззвучно, внутри, то ее нельзя делать только там, где нельзя думать о Боге и Святости.

### Вступление, помещенное в середину (из книги автора «Ученик привратника»)

Начало этой книги было, по-видимому, положено в один из дней 1962 или 1963 года, не помню точно. Я был тогда маленький, думаю, что мне было что-то около трёх лет. Был довольно буйным ребенком и родители (а иногда и бабушка с бабушкой), чтобы «утихомирить» меня грозились, что запрут меня в туалет. (Тут надо сказать, что наказывали меня крайне редко, в основ-

ном, пугали. И сейчас, вспоминая, я удивляюсь терпению и мягкости своих родителей.)

Так вот, во время одного из визитов в дом моих бабушки с бабушкой (как сейчас помню, это был дом на углу Баскова переулка и улицы Восстания в Петербурге, тогда Ленинграде, шестой этаж ужасной лестницы без лифта. Вход – сразу в кухню, здесь же и вход в этот памятный для меня туалет!). В этот туалет меня все-таки и посадили. Свет, правда, не погасили. Пожалели. И вот тут со мной вдруг случилось нечто. Я, оглядевшись по сторонам, посмотрев на эти стены, окрашенные масляной краской, понял, ясно почувствовал, что я – это не то, что считают мной. Что я – это не тот, к кому все они, в первую очередь, мои близкие, обращаются, что я – нечто другое. Что тело – к которому все обращаются как ко мне, к моему Я – не Я, точнее, это что-то, связанное со мною, не сам я. И страх сразу прекратился. И прекрасное, неопишное чувство «Я есть», свобода, радость, легкость и что-то еще, что трудно выразить словами пришло ко мне. И покой, особый покой. Я почувствовал свое действительное «Я», на какое-то, как мне показалось, мгновение. Но этого мгновения, отблеска этого ощущения оказалось достаточно, чтобы изменить и повлиять на всю мою жизнь. Отныне я всегда – специально, осознанно или нет – стремился (и стремлюсь!) повторить, воссоздать этот эксперимент. И, как сейчас помню – вопрос, который появился, застучал тогда в моей голове «Почему Я?» – то есть, почему все считают, что «Я» – это я, почему за меня принимают того, кем я на самом деле не являюсь?

Прошло время. Теперь, как я давно уже понимаю, став взрослым и интересуясь духовными вопросами – со мной тогда произошла спонтанная медитация, медитативность, которая повлияла на мою жизнь и изменила ее. Все мои системы ценностей имеют как главный эталон то истинное, действительное «Я», к которому я прикоснулся и отблеск которого уловил.

Говоря «нормальным» языком – тогда, в туалете, я испытал осознание того, что я – душа. И этот опыт я старался воссоздать, повторить все детство и всю мою взрослую жизнь. Потом, благодаря Богу, были и другие открытия, которых, по-моему, я совсем не заслужил. Но то – в детстве – было впервые – первый

толчок! Кстати, родители очень быстро выпустили меня из туалета. (Слишком, чересчур быстро, наверное показалось мне.) Разворачивая возможный примерный ход моих детских мыслей тогда и пытаясь сегодня дать объяснение случившемуся, мне кажется, что мои мысли шли примерно так: «Они (родители) хотели меня испугать, но я не испугался – значит тот, кого они хотели испугать, тот кого они считали мной – не «Я». Но кто я? Почему они мной считают не меня? Почему я?... Тот, кого они хотели испугать – не я. Но они считали этого «не меня» – мной, обращались «ко мне» – к тому, за кого они меня принимали. Но этот, за кого они меня принимали – был тот, кого они видели, то есть тело. Я же, настоящий – другое. Я не испугался. Это – то, что они считают мной, не «я». Что Я? Почему «Я» – вопрос в том смысле, почему мной считают «Я» – почему «Я»? И тут произошел взрыв – как вспышка – я на мгновение почувствовал Другого СЕБЯ. Настоящего. И потрясающее неопишное чувства и радость. И покой. И что – то еще...

С точки зрения эмоций, объяснение выглядит наверное так: я был встревожен, напряжен в ожидании чего-то плохого – меня хотели наказать тем, про что говорили давно, много раз как про что – то очень серьезное и страшное. Очутившись в туалете – вдруг там оказалось нестрашно и неопасно – первая вспышка радости от безопасности, освобождения от опасности – психическая энергия напряжения ожидания, эмоция – уже положительно «ударил» в подпитку мыслей, приведенных выше. И как результат – прорыв.

Если бы я был взрослым, такого, наверное бы не произошло. Вера ребенка – вера родителям и взрослым – она стимулировала эту энергию через высокий уровень ожидания НЕЧТО.

В общем – похоже, получается классическая схема вхождения в медитативное состояние, где объектом сосредоточения (медитации) служит вопрос о природе «Я», а сила сосредоточения и энергия берутся из детских веры, психического напряжения и эмоций.

Почему я так подробно описал все это? Во-первых, я хочу поделиться с читателем одним из величайших (для меня) событий в моей жизни. Во-вторых, показать, что Истина и духовное су-

ществование гораздо ближе к нам, чем мы часто привыкли это полагать, будучи погруженными в повседневность. В-третьих, может быть у кого-то случалось что-то подобное и этому человеку будет радостно узнать «собрата». И, наконец, я думаю, что попытки понять то, что с нами случается, осмыслить и вербализовать это, рассказать – могут помочь продвинуться в нашем понимании истины.

Из моего детского стремления возратить, пережить вновь то состояние «самого себя», многочисленных попыток – наверное, и вырос интерес к медитации и духовным методам.

В дальнейшем, вступив на путь поиска Бога, поиска контакта с Ним, я также искал и разрабатывал систему методов, которые позволили бы в идеале ни на минуту не забывать о существовании Всевышнего и нашей духовной природе. Это мне представляется важным уже хотя бы потому, что большинство людей не может постоянно концентрироваться на объектах духовного существования. Поэтому я старался разработать или найти упражнения, которые, позволяя нам переключаться с одного вида деятельности на другой, **постоянно** напоминали нам о Боге и держали нас в контакте с нашей духовной природой.

## РИННА – общение с Богом через ликование и «песню»...

### 2.

**Рина** (רִינָה) – пение, ликование, воспевание – обозначение типа медитативной практики и состояния, корень (רִינָה), ринэн – воспевать, петь, ликовать. Этот тип медитаций, в той или иной степени знаком, наверное, всем. Речь идёт о состоянии, когда мы поём, когда нам хочется петь, когда мы восклицаем, радуемся и ликуем, словом, когда чувства, эмоции настолько переполняют нас, что нам хочется выплеснуть их наружу, или когда они выплёскиваются сами, непроизвольно. Ясно, что в терминах нашей книги это – определённо медитация, медитативное состояние, – поскольку наше существо и наше внимание захвачено и вовлечено в этот процесс бурного переживания сердцем. Несом-



мненно, что это эмоциональное состояние, – в том смысле, что первую роль здесь играют (обычно) эмоции и чувства. Но не следует абсолютизировать их роль при этом, поскольку при такой всеобщей вовлечённости нашего существа происходит некий целостный процесс, в который включено всё, или почти всё – и тело, и разум, и интуиция, и т.д. Стоит и необходимо отметить, что бывают разные степени рина – этого типа переживаний и их экспрессии: от, в общем-то, спокойного мурлыкания понравившейся песенки – до крика высочайшего экстаза, который может, кстати, приходиться и происходить, в том числе, и в полнейшей тишине, слышимый только Вам (и каким-то духовным существам). Это может быть крик или песнь оргазма – физического или духовного восторга и (от) переживания...

Рина может использоваться как метод для достижения медитативных состояний и состояний слияния (**двекут**).

Примером такого использования может служить прослушивание или распевание понравившейся Вам песенки или музыки, – начиная, скажем, из вполне спокойного состояния, с постепенной или поступенчатой всё большей и большей включённостью в этот процесс, вплоть до состояния экстаза.

Важно, чтобы техника и возможности Рина и экстаза, который можно рассматривать как её высшие проявления или как её результат – как Вам угодно – использовались для добра и духовного развития, а не наоборот.

Следует обратить внимание, что в определенном смысле или на определённых этапах рина смыкается и взаимопереходит в хага. Так, к примеру, начав петь понравившуюся вам песенку для Бога, вы можете делать это со всё большим и большим воодушевлением, и, в какой-то момент это «ударит» в Вас и поглотит всеохватывающим восторгом, который выльется в неконтролируемом крике экстаза – хага – а дальше Вы можете либо петь Богу в этом состоянии экстаза (или Двекут!) – и это высшая рина, или делать (или не делать!) что-либо другое; или после мига экстаза опять вернуться в более спокойное состояние, возможно, и с сохранением Двекут, и делать что-то еще и жить дальше...

И возможна рина – экстаз и не только на уровне слов, песни, восклицания, крика... Это может быть экстатическое бытие совместно с Богом... Совместный танец... единства...

Конечно, чисто формально, он тогда – это бытие, танец, возможно, и не будет называться рина. Но по сути...

Одно из обозначений, относящихся к Богу – хашир – песня. (Смотри, например, пиют «хаадэрэт вэхаэмуна...»), который поют в утреннюю молитву Шабат).

В рина, в эмоциональной медитативности – в «медитативности сердца» лежит, по-моему, секрет (один из секретов) популярности музыки, песен и концертов. Последние, зачастую собирая большое количество людей, превращаются в совместную групповую медитацию, которая обладает и своими специфическими особенностями, равно как и воздействием\*.

### Примечание

\* Совместная медитативность и её воздействие объясняет, возможно, в той или иной степени, и так называемый «эффект толпы».

Вот что пишет о рина рав А.Каплан, благословенной памяти, в соответствующей главе «Meditation and the Bible» (сокращенный перевод мой – А.Бр.): «Таргум нередко переводит **хага** как **ранан**. Это показывает, что в арамейском языке слово **ранан** обозначает и тип медитации. (Таргум – перевод. Если это слово в традиционной литературе употребляется без уточнения, то обычно речь идёт о переводе традиционных текстов с иврита на арамейский. Нет нужды говорить, что древний иврит и арамейский язык очень близки – А.Бр.).

Ряд еврейских авторитетов указывают, что слова рина и ранан указывают на сильные чувства и эмоции, экзальтацию и экстаз, которые могут быть выражены, или сами могут выражаться вербально.

Это, помимо словесного, языкового выражения, может происходить путём «взрыва» эмоций. В таком случае слова рина и ранан соотносимы с термином пацах (נצח) – раскалывать (орехи, например, и т.д.), а также паца (הצפ) – раскрывать, пацац (צפצ) – взрывать. В данном случае речь идёт о «раскалывании», прорыве, взрыве эмоций. Термин рина, тем не менее, говорит об эмоциях, которые могут быть выражены посредством звуков, слов или пения.

Эти эмоции не обязательно должны быть радостными. Так, это может быть выражением печали, грусти, страдания или плача: «Услышь, haШем, правду, внемли крику (рина) моему, выслушай молитву мою – (она) не из лживых уст!» (из Теһилим, 17:1).

Корень ранан связан с восприятием и видением Бога, как написано в Торе (Ваикра 9:24): «И вышел огонь от Б-га, и сжёг на жертвеннике всесожжение и жир, и увидел это народ, и возликовали (вайаронну) и пали ниц». Ещё более отчётливо высказано об этом в Теһилим, 33:1: «Пребывайте в экстазе (риннэну) праведники в haШеме, прямым приличествует славословие»\*\*. Мидраш комментирует: «Не говори, что праведники испытывают экстаз перед Богом, но в Боге (Мидраш Теһилим). Это подтверждает, что экстаз есть результат восприятия видения Бога.

#### Примечание\*\*:

И есть много примеров высказываний такого рода в Писании – А.Бр.

Вышеизложенное показывает, что слово ранан может указывать на «путь эмоций», медитативную технику, которая связывает человека с Божественным посредством и через все его эмоции. Он достигает мистического состояния созерцания Величия Бога, экстаза и взрыва эмоций до состояния, когда душа становится неотделимой от Бога. Это частично описано у Маймонида, когда он говорит, что сердце человека переполняется изливающейся через край любовью в результате его сосредоточенности на Боге. Замечательно сказано об этом в 84 псалме: «Тоскует и изнывает душа моя по дворам haШема, сердце моё и плоть моя становятся экстагичными (йеранану) живому Б-гу» (из Теһилим, 84:3).

Объяснение слова рина наиболее чётко представлено хасидским лидером и мастером, основателем школы Хабад ребе Шнеур Залманом из Ляд (1745-1813)... (Возможно, что именно в связи с таким глубоким пониманием и ролью им рина, пение и мелодика, нигуним так широко представлены в общественной молитве и практике Хабад. Прим. А. Бр.)

Мы также видим, что слово ранан связано с состояниями очищенного и Пробужденного сознания. Псалмопевец говорит в 78 псалме: «И пробудился как ото сна Господь, как богатырь

(кэгибор), ликующий (митронэн), от вина» (из Теһилим, 78:65). Эмоциональная часть, представленная словом «ликующий» (митронэн) выглядит здесь как цель и «экспансия» пробуждения сознания. Существует очень значимая параллель между Ранан медитацией и Сиах медитацией. В следующей фразе мы обнаруживаем: «Потому, что возвеселил меня haШем в деяниях Твоих, в делах Твоих рук я буду пребывать в экстазе (ранан)!» (Теһилим, 92:5). Другая фраза, вводящая нас в обсуждение предмета сиах медитации, гласит: «Вспомнил я дни прежние, медитировал (haга) во всех деяниях Твоих, в деяниях рук Твоих медитировал (сиах)» (Теһилим, 143:5). Это показывает, что сиах медитация (асохэах) вводит нас в мир Духовного Универсума, который есть «деяния рук Бога» и что это же самое верно относительно медитации ранан, как следует из слов приведённой выше фразы 92:5. Таким образом, через эмоции также возможно достичь высших уровней Божественного. (Читатель заметил, конечно, здесь и связь с haга-медитацией, что, кстати, может указывать и на последовательность духовного применения практик по ряду haга-сиахили haга-ранан. Последняя пара будет сейчас обсуждаться – А.Бр.).

Вот ещё одно место, где мы можем ясно видеть связь между haга-медитацией и ранан-медитацией.

Псалом говорит:

*«Так благословлять буду Тебя при жизни моей,  
во Имя Твоё подниму руки мои,  
Как жиром и туком насыщается душа моя,  
Так и губы мои в экстазе (ранан) восхвалят устами.  
Когда вспоминаю Тебя на ложе своём  
В любое время ночи медитирую (haга) о (в) Тебе.  
Потому что был Ты помощью мне,  
И в тени крыл Твоих (буду пребывать) в экстазе (ранан).  
Прилеплась к Тебе душа моя,  
поддерживает меня правая рука Твоя.*

(Теһилим, 63:5-9)

Мы видим здесь, что ранан-медитация упоминается дважды. Один раз она предшествует, а второй раз о ней говорится по-

сле хага-медитации. Вначале пробуждаются эмоции и чувства через песни и прославления, через которые инициируется процесс ранан-медитации. Затем тот, от лица которого произносится этот псалом, – в эмоционально приподнятом состоянии начинает «входить» в хага-медитацию, которая была описана выше в соответствующем разделе.

После этого он может опять «вступить» в ранан-медитацию, но на значительно более высоком уровне. В таких состояниях он возвышает своё самоощущение, себя самого через пики эмоций до высших духовных реальностей. В этом, втором контексте ранан, псалмопевец говорит: «В тени крыл Твоих (буду пребывать) в экстазе (ранан)». Через ранан-медитацию, которая является частью эмоций, он достигает духовных высот, уровней, которые обозначает как «тень от крыльев Бога».

Финальным результатом этого является достижение Бога, описываемого в следующих словах псалмопевца: «Прилепилась (давэк) к Тебе душа моя». В книге Псалмов это указание на Двекут, духовную прилепленность (связанность, приклеенность) с Богом. Такой Двекут является важным аспектом просветления, в котором человек связывает себя с Божественным; и это обсуждается в хасидских и каббалистических текстах. Двекут включает, вовлекает Творение, сотворённое в сильную духовную связь между человеком и Богом, и через эту связь они становятся просветлёнными...

Ранан-медитация (или рина) связывает через эмоции (и не только) творение с Богом. Кроме этого, она даёт духовные силы и помогает против противника. Экстатическая ранан-медитация служит защитой и даёт оружие против врагов.

Она делает «более сердечной» настоящую молитву. Есть объяснения и рекомендации мудрецов, что она должна предшествовать молитве, в том числе и канонической (формализованной), тфила. Даже сегодня, в наше время, это выражается в том, что в ежедневных молитвах часть, называемая «Псукей дзимра», и состоящая, в основном, из библейских фраз и отрывков, воспевающих и прославляющих Всевышнего, – предшествует «формальной» обязательной молитве Амида. В контексте всего сказанного мы понимаем, что рина делает молитву более приятной сердцу Б-га.

Если петь или слушать пение, музыку; или молчаливо их переживать внутри (даже и без внешнего звучания, например – петь и переживать в «уме», но при этом испытывая полноту переживаний и ощущения) – и делать это для Бога, или вместе с Богом, или делаясь своими переживаниями с Ним, или обращаясь (молясь) к Нему с помощью и посредством этих переживаний (или слов, музыки и т.д.) – словом, применяя одну или несколько из основных каванот, которые мы здесь упоминали, включая то, что песня или музыка содержит Его Имя, то может – в какой-то момент – возникнуть живое ощущение Его истинного присутствия. Это может быть, возможно, сильнее и легче прочувствовано, если Вы не воспринимаете и не относитесь к себе в этот момент как к телу, а допускаете и ощущаете себя как бестелесное духовное существование. Тогда сама мелодия, посвящённая и связанная с Богом, как бы превращается в Его, благословенного присутствия.

Умению ощущать себя бестелесно способствует, среди прочих плюсов этого упражнения, упражнение по разотождествлению себя с чем бы то ни было по принципу «не это».

И подобно тому, как можно поступать с мелодией, песней (рина) – что она может превратиться в Божественное Присутствие («Бог – моя песня» – Шир ха-Ям, Шмот...), – но «мелодию» (рина), если говорить на смысловом, точнее – более смысловом уровне, содержит всё. Даже точнее, всё ЯВЛЯЕТСЯ мелодией – своего рода, ибо, так или иначе, является проявлением гармонии, «проистекающей» «из» Всевышнего (сфира Тиферет, с которой, кстати, связано Его «сущностное» Имя Йуд – Кей – Вав – Кей). Тем более, вещи и явления, изначально связанные в нашем понимании и восприятии с Ним – такие, например, как текст Торы или молитва Амида – они тоже являются как бы мелодией своего рода и всё, сказанное здесь о рина и Божественном присутствии относится также и к ним. И этот подход может, полагаю, стать «техникой» своего рода для вызывания ощущения присутствия Бога – Тора и молитва как рина и описанное выше.

**Вот ещё вариант продвинутой ринна из упомянутых выше:** Напевайте (пойте) песню, или мелодию, которая Вам нравится. Одновременно с этим понимайте (или имейте в виду,

или созерцайте), что в этой песне или мелодии содержится Имя Бога (или песня «воспроизводит» Имя Бога на своём «песенном» языке; или Имя является смысловым содержанием..., и т.п.). Если появится ощущение или восприятие некоего более смыслового характера (я намеренно не пишу здесь какого), то можно или просто быть, побыть с этим, а можно попробовать общаться, направляя восприятия в своё «я» и отсылая от него назад реципиенту, или каким-то другим подходящим образом. Кстати, напевать, или любым другим образом воспроизводить мелодию можно и мысленно (слушая внутри). Это может быть и воспоминание о музыке...

Этот вариант ринна будет легче получаться у того, кто умеет и имеет некоторый опыт в созерцании имени как идеи (особенно как идеи, выраженной смысловым или приближенным к смысловому образом).

**Обратите внимание, уважаемый читатель, что то, что в ринна содержится Имя, или молитва и т.д. – о чём неоднократно было написано выше – касается также и эмоциональной составляющей ринна (чувства, эмоции и переживания, возникающие и существующие при ринна).** Это же самое верно и для понимания, существующего и возникающего при ринна (некоторые удивятся, услышав, что музыка, песня и т.п. содержит или может продуцировать, производит интеллектуальное или тому подобное постижение, но это так).

Приведённое только что выше замечание относится не только к ринна, но и к другим видам духовной практики и упражнений, и, вообще говоря, не только к ним. Желаящий может сделать из этого духовную практику и путь. «На всех путях твоих познавай Его»...

## Далее про ринна

...И подобно тому, как можно поступать с мелодией – что она может превращаться в Его присутствие («Бог моя песня»...). Но «мелодию», если говорить на смысловом, точнее – на более смысловом уровне – содержит всё, даже точнее: **всё является**

**мелодией** своего рода, ибо так или иначе является проявлением гармонии, «проистекающей» из Всевышнего (сфера Теферет, с которой, кстати, связано Его «сущностное» Имя «йуд – кей – вав – кей»). Тем более, вещи и явления, изначально связанные с Ним – например, слова Торы или молитвы «Амида»...

**Имя** содержится и в эмоциях, и в понимании, которые возникают при Рина. И это могут быть разные аспекты Имени. Например – Имя Бога (или аспекты Вашего имени), связанные с эмоциями. Или аспекты и Имена, связанные с пониманием. Сказанное здесь относится не только к Ринна, но и к другим практикам. Можно применять такой подход, например и в частности, также и при работе с дыханием и пульсацией («пульсом»).

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

Работа по одухотворению чувств (эмоций) позволяет также заниматься 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 основные 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 «вкладывать» 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 Кдуш» р. Хаима Витала, благословенной памяти, 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 накодеш [духа святости, שְׁרֵקַת הַקֹּדֶשׁ]. Как известно, в делах такого рода и при духовном постижении надо медитировать (леитбодед), как упомянуто выше [в «Шаарей кдуш»] и удостоиться принять руах накодеш. [Делающий 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 [hitбодедут] – будут, по сути своей, [происходить и являться] от тьмы и иссякания [сокрытия истины, сокрытия святости] со стороны нечистоты [со стороны тумана]. 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 (הוֹרֵה טוֹר), который говорит с ним (в нём) свыше против воли человека [то есть помимо его воли] слова Торы и мудрости, великой благочестивой доброты (לִיטוּיִה), духовной чистоты и святости. И когда удостоится этого, [пусть] ещё принудит себя, и удваивает усилия и продолжает, чтобы достичь руах накодеш [духа святости שְׁרֵקַת הַקֹּדֶשׁ], до тех пор, пока не ослабеет и не изнеможет окончательно. И когда изнеможет окончательно, соберётся с силами и попросит следующее с совершенной каваной [абсолютно искренне]: «Владыка всех миров (רבוֹן כָּל הָעוֹלָמִים)! Открыто и известно пред престолом Твоей славы, что я делаю всё это не ради прославления себя, но ради прославления Твоего Имени, и ради прославления отделённости Твоего Единого Бытия, чтобы я знал Тебя – служить 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 Бо-

гом]. 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).*

ו. סוד ההתדבקות והכוונה השלימה הוא שתמיד תראה עצמך נפש בלי גוף כלל. בעת שאתה מתפלל או קורא מזמורים להמשיך עליו קדושת רוח הקודש. כנודע בפעולות בענין הזה, והמשכיל הבא להתבודד כנזכר ולקבל רוח הקודש. צריך וחייב שכל השגה שישגי וכל אור שיראה בתחילת התבודדותו, שיהיה בעיניו חושך ואפילה מצד הטומאה. כי כן הוא עכ"ם בתחילת הנהגתו בזה מפני המחיצות והעוונות המבדילים, אלא אם יהיה צדיק גמור בתכלית, ואם יהיה בחוצה לארץ. אפילו שיהיה צדיק גמור בלי מחיצות עון, הנה מחיצות של טומאת חו"ל, ועון ישיבת ארץ העמים, מבדילין בינו ובין ההשגה הקרושה האלהית האמיתית, ולכן כשיראה שהתחיל להשיג קצת, יוסיף להתבודד יותר בחזק, וכשיראה שהוסיף גם כן

בהשגתו, יתראה גם כן השגה זו רוח טומאה בעיניו, וכה יעשה עד אשר יזכה ויראה שכבר השיג רוח טהרה מדברת בו מאליו בעל כרחו של הארם דברי תורה וחכמה וחסידות וטהרה וקדושה, וכאשר זכה לזה, יוסיף לדחוק עצמו עוד להמשיך רוח הקודש פעמים רבות, עד שיחלש ויבא לידי התעלפות, וכאשר יבא לידי התעלפות, יתחזק ויאמר בקשה זו בכוונה שלימה: רבון כל העולמים, גלוי וידוע לפני כסא כבודך, שאיני עושה כל זה לכבודי, אלא לכבוד שמך, ולכבוד קדושת יחוד הווייתך. למען אדע אותך לעבוד עבודתך, ולברך בשמך ולשרתך, על דרך שאמר דוד עבדך משיח צדקך לשלמה בנו, ואתה שלמה בני דע את אלהי אביך ועבדהו, המצא נא אלי, הדרש נא אלי, אני עבדך בן אמתך, וחזקני ואמצני, והאירה עיני פן אישן המות, והסתר פניך מחטאי, וכל עונותי מחה, לב טהור ברא לי אלהים ורוח נכון חדש בקרבי, השיבה לי ששון ישעך, ורוח נדיבה תסמכני, ע"כ. ועוד ישוב להמשיך, עד שיראה וידע ויכיר באמת כי נחלק הרוח בו, ונקשר קשר אמיתי קיים בלי פירוד כלל בכרית קיימא, וזהו סוד והקימותי את בריתי וכו' (בראשית י"ז י"ט), וכן כל הקמת כרית האמורות באכות זהו סודה.

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

*Арье Бродкин*

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

*Осип (Иосиф) Мандельштам*

