

Практики на все дни Сфират аОмер....



(автор р. *Ефим Свирский*)
из записей [на странице в фейсбуке.](#)

Иерусалим
2018-5778

Первый день Омера Хесед ше Хесед

Самых большой Хесед который даёт нам Хашем-это реальность, с возможностью контакта с Единством и Источником всего существующего.

Работа сегодняшнего дня: Шма!

Сфокусироваться на Единстве Творца

Все, буквально все, возвращается к этому Единству.

И все пронизано Его любовью и добротой.

Он создал нас по образу и подобию и это тоже абсолютно реально.

Почувствуйте эту доброту и единство в себе и увидите это в других людях, хотя бы в одном близком человеке.

Насколько вы можете дать ему/ей себя?

48 Путей мудрости

Путь 1 Учеба

1) Постоянство. Это потрясающе, как много может выучить человек, если он учится каждый день даже совсем немного. Даже пять, десять, пятнадцать минут, но каждый день.

2)Трактат Авот говорит: кто мудр? тот кто учится у всех.

Научиться учиться у каждого человека из каждой ситуации.

Марк Твен: Я никогда не давал школе помешать моему образованию.

3) "Повторение" Трактат Санхедрин 99а говорит: тот кто не повторяет, подобен человеку который сеет, но не убирают урожай.

Поэтому я поставил слово повторение в кавычки. Повторение - это интеграция материала и виденье новых глубин.

3)Ари заль говорит нам, что награда в духовных мирах за учёбу в радости в 1000 раз больше, чем когда мы учимся без неё.

Это значит что один час учёбы с радостью равняется четырём с лишним месяцам учёбы, по восемь часов, без радости

4) Научиться учёбе Торы (так же) как расслабление и отдых

5) Сегодня: сформулируйте самые важные вопросы которые есть у вас в жизни

Мудрость- знание как все связано с Единством

(по лекциям Рава Вайнберга)

2ой день Сфират ХаОмер Гвура Ше БХесед.

(Сила сдерживания, границы в Добре, в энергии давания)

Из бесконечного Хеседа Творца, без границ, могла бы быть создана ещё только одна бесконечность.

Для того чтобы существовала вселенная, и мы в ней, Творец должен был создать миллиарды границ: от духовных границ (Сфирот, ангелов и тд), до элементарных частиц, молекул, атомов, клеток, структур.

-С другой стороны мы можем оценить Хесед, только если существует недостаток, который можно восполнить.

-В повседневной жизни, мы можем сделать добро, промолчав и дав возможность человеку высказаться,

сдержавшись, и дав ребёнку или сотруднику проявить самостоятельность, и тем самым, например, научиться

"Добро" без границ разрушительно.

Работа сегодняшнего дня, поставить правильные границы, для проявления Хеседа

По мотивам лекций Рава М. Вайнберга.

48 Путь Мудрости

Путь 2

"Слушать ухом"

Научиться слушать и слышать

-Услышать и понять точку зрения другого человека:

-Человеку нужен совет или сочувствие?

-Или просто что бы его выслушали?

-Человек задаёт вопрос, или это эмоциональный всплеск, на который не может быть ответа?

-Понимаете ли вы что человек подразумевает под тем или иным термином. (например любовь, свобода, Б-г, религия и тд и тд).

Спросите, если нет.

-Какую эмоциональную окраску имеют высказывания человека ?

- Научиться слышать себя: кроме всего сказанного выше;

-Человек реагирует на мой тон, или то что я сказал?

-Я действительно верю в то что я говорю, или хочу достать собеседника?

Техника Гештальта предлагает нам стать тем другим человеком, и тогда мы сможем его понять.

Поскольку человек- это мини вселенная, в нас есть все качества и части другого человека.

Упражнение:

Расслабиться,

закрывать глаза, представить перед собой другого человека и стать им, смотрящим на вас.

Почувствуйте, что чувствует другой человек.

3-й день Теферет Ше БХесед (Красота, Правдивость в Добре.)

Красота-возможность видеть, чувствовать как деталь вписывается в гармонию общей широкой картины или возможность ощущения гармонии через деталь творения.

Пример: заход солнца, и через это ощущение общей гармонии

Для проявления настоящего Хеседа важен учёт места и времени.

-Известная поговорка " дорога ложка к обеду"

-Не только "что сказать или не сказать", но и "когда и как сказать"

-Даже позитивная критика, сказанная не в тот момент... перестанет быть позитивной.

-Честная информации, сказанная по доброте душевной, без учета большой картины (нужно, не нужно это знать этому человеку) может стать Лашон Харой.

Крайний пример подобной ошибки. Если не видеть более широкую духовную картину мира, можно докатиться до практикуемого в " цивилизованном мире" ассистирования самоубийства. Как акта милосердия.

Пример Теферет Ше БХесед прямо на месте.

Начал писать этот пост и тут жена говорит: мне нужна твоя помощь: почистить овощи.

Я конечно не мог не пошутить:

не могу сейчас, говорю, пишу о том что Хесед нужно делать в нужное время.

А она:- вот сейчас, как раз и нужное время.

Откладываю айфон: нужно жить по сфират ХаОмер, не только о нем писать,

В этот момент звонит телефон и пациенту нужна помощь.

Я смотрю на жену.

-Ладно иди помогай, говорит жена

Она тоже живет по Сфират ХаОмер.

48 Путь Мудрости

Путь 3-й

פיתוש תכירו

" Организуй, приведи в порядок на губах"- выскажи вслух.

-Когда мы высказываем что-то вслух, мы из потенциального переводим это в актуальное

-идеи становятся намного чётче,

-не редко новое понимание, или новая идея приходят именно когда мы говорим.

-нам самим становится понятно, насколько мы понимаем, или можем высказать ту или иную мысль.

- намного легче почувствовать эмоции, которые не так доступны, когда мы просто думаем о чём-то.

Например, подумать, что я простил кого-то (или себя) и сказать это вслух, совсем разные вещи.

-Обращать внимание, а как это звучит?

а что я чувствую, когда я это говорю?

-Осторожность в проговаривание негатива, однако все зависит от места и времени.

Во время терапии проговаривание негатива, помогает его убрать. Можно устроить психотерапевтическую сессию, сам с собой, когда вас никто не слышит.

-Научиться разговаривать с Творцом вслух и при этом не считать себя сумасшедшим, поскольку, как мы указали выше, все зависит от времени и места.

Когда мы говорим в слух, мы слышим себя и это совсем другой эффект.

-Молитва не считается молитвой, а учеба учебой, если не проговаривается вслух.

-Песня: многие молитвы (Халэль) например) поются, и имеют более глубокий эффект.
Нигуним (песня без слов)

4ый день Сфират ХаОмер Нецех Ше Бхесед.

Если бы творение остановилась на предыдущей Сфире-Теферет, возможности из любого частного, почувствовать гармонию всего творения, было бы неважно на что вы смотрите, на кучу грязи или заход солнца. Вы бы могли одинаково почувствовать великолепие гармонии.

Но тогда, все что происходит в Творении, не имело бы своей уникальности.

Сфира Нецех (вечность, победа, дирижер) создаёт концепцию времени, делая творения или влияния конечными, а потому уникальными.

Уникальное событие (например дарование Торы), меняет творение навечно.

Эта концепция работает на всех уровнях: понимание или проживание любого опыта или информации меняет человека, и последующий опыт понятен ему только благодаря предыдущему. Поэтому влияние первичного опыта остаётся навечно.

Нецех создаёт систему приоритетов и ценностей.

Нецех Ше Бхесед говорит нам, что поскольку каждый человек создан уникальным, со своим предназначением, которое не может выполнено никем другим, а он может выполнить его только будучи самим собой, что кстати и есть наибольших Хесед; человек должен научиться определять, что является для него/неё наиболее важным на данный момент.

Тора учит нас этому.

Например, для женщины хесед по отношению к ребёнку в большинстве случаев более приоритетен мицвам связанным со временем.

С другой стороны, женщина может настолько отдать себя детям и мужу, что перестанет быть добра по отношению к самой себе.

А это уже нарушение заповеди: "люби ближнего как Самого Себя".

Когда приоритет не очевиден, как научиться понимать, какое доброе дело более важно сейчас?

-Упражнение:

Расслабьтесь

Сфокусируйтесь на присутствии Творца, Его любви, и гармонии которая приходит с этим.

Спросите: что сейчас наиболее ценно сделать?

Один из ответов будет более гармоничным с вашим состоянием.

Если они оба гармоничны, то на ваш вкус.

Если оба нет, или только частично, зайдётся слудующий вопрос:

какой есть третий выбор, или что поменять в одном из предыдущих?

В результате практики можно научиться очень тонко чувствовать, что важнее.

Я сейчас не говорю о случаях, когда необходимо более объективное мнение знающего человека, и нужно спросить рава, но есть же миллионы других случаев, когда решать нужно самому.

С Творцом всегда лучше.

-Вы хотите сделать настоящий Хесед чтобы людей больше не убивали?

Творец говорит: два Шаббата!

А с другой стороны, всем известно, что если жизнь человека хоть в малейшей опасности, то спасение жизни, становится приоритетом.

-Возвращаясь к обычной жизни, улыбка, говорить талмуд, ценнее молока.

Улыбка говорить человеку: ты важен и хорошо что ты есть. Улыбнитесь также и самому себе.

-Важность доброты:

доброе отношение, даже сделанное мимоходом, остается в памяти людей навсегда. Иногда они

сознательно помнит об этом, иногда нет.

Вспомните подобный случай в вашей жизни

-Нам всем необходимо осознавать и помнить, что когда нас попросили сделать что то доброе,и не важно почему, но мы согласились, это уже Наш выбор.

И поэтому сделать с от всего сердца.

48 Путь Мудрости 4-й Путь

Понимающее сердце (לב חכם)

Эмоциональный интеллект.

Способность понимать и управлять нашими эмоциями, желаниями

Способность эмоций " слышать" интеллект и наоборот, понимать эмоции.

Знание самого себя-самое важное в жизни.

-Мы все имеем замечательную души, состоящую из многих уровней.

Моя интеллектуальная, творческая часть души " нешама" желает приблизится к Творцу, став подобной через творчество, святость. Моя животная душа, "нефеш" хочет все здесь и сейчас, что бы насладиться покоем, и в конце концов,вернуться к Творцу через вечный покой.

Эмоциональная часть души "руах "

мост между этими двумя душами, которая должна балансировать желания обоих душ.

Я-это точка выбора.

Мы все хотим быть любимыми беспричинно, просто потому что мы есть.

Мы хотим любить- это приятное чувство.

Мы хотим уважения и внимания, что бы нас ценили, за то что мы хорошие изначально, и за хорошие качества, которые у нас есть.

Мы хотим, что бы нас всегда понимали.

Но в детстве это не удаётся.

Мы видим, что нас любят и ценят за что-то. Когда мы ведём себя, как нас просили- тихо, на нас не обращают внимания.

Нас пугали родители, потому что они сами боялись.

Например: ты еврей,поэтому должен быть в два раза лучше.

Нас пугал строй, потому что хотел нами управлять.

Нас не понимали, а мы и сами не могли высказать наши чувства, потому что сами не понимали себя.

Нам говорили, что для нас "самое лучшее," хотя мы этого совсем не чувствовали и даже наоборот

И тогда у нас закрадывался страх, а может мы на самом деле плохие, неудачники?

В результате мы часто использовали негатив, что бы привлечь внимание

Научились врать и скрывать свои слабости, вызывать на "помощь" гордыню, гнев и тд.

И вот в какой то момент приходит мысль: пора разобраться:

где правда, где ложь,

где я, где не я.

1)Куда я хочу идти?

2)Как это сделать?

3)Какие у меня самые сильные позитивные эмоции?

Как их вызывать и культивировать?

4)Какие у меня есть негативные эмоциональные привычки?

5)Когда они проявляются?

6)Что я делаю из гордыни, а что из чистых побуждений?

7)Где и как это перемешено?

8)Что я делаю из-за страха

9)А что не делаю, но хотел бы сделать ?

Ответы на эти некоторые из этих вопросов могут прийти не сразу, но если вы их задали хоть тихо, но вслух, вы сделали первый шаг.

10) Знают ли мои эмоциональные части, что все позитивные эмоции -это проявление Творца во мне, и их можно усилить, умственно связав с мыслью о присутствии Творца здесь и сейчас.

И что я могу чувствовать от Него ту самую беспричинную любовь, о которой мечтал с детства. А знает Он обо мне абсолютно все

Будьте честны с собой.

Какие вопросы, сразу вызывают защитные реакции? Например сарказм, цинизм;

Или- нет времени этим заниматься, или сразу сдаться, я не смогу.

Каббала говорит нам все начинается с желания.

Поэтому наше злое начало атакует именно здесь.

Не желай!

Страх провала часто маскируется под "скромностью" Кто ты такой что бы желать больших достижений!

А если ещё не ясно, что собственно является "большим достижением", то злое начало начинает контролировать желание животной души- лечь на дно.

Сделать первый шаг в понимании самого себя и есть самое большое достижение который человек может сделать здесь и сейчас.

Расслабьтесь

Почувствуйте присутствие Творца и Его любовь.

Спросите Его, какой первый шаг мне важно сделать в том что подружиться со своими эмоциями.

Разрешите себе услышать ответ.

5-й день Сфират ХаОмер Ход Ше Бхесед

Ход-Реализация потенциала

Проявления доброты- неотъемлемая часть добра.

Люди очень часто не умеют, или боятся проявлять доброту, и близкие от этого могут очень страдать.

Часто мы уверены, что конечно же мои дети и близкие знают что я их люблю, и бываем очень удивлены узнав обратное.

Нередко люди сами страдают от невозможности, или не умения проявить тот добрый потенциал, который они чувствуют в себе.

Упражнение:

Расслабимся.

Почувствуем доброту которая есть в нас.

Можно вспомнить какое-то доброе дело которое мы сделали, и выйти на это чувство.

В уме свяжите чувство доброты с проявлением Творца.

Скажите себе: вся доброта которая во мне есть- это проявление Творца.

Как только вы свяжите это с Бесконечным источником, она усилится.

Вспомните и почувствуйте доброту которую вы получали от детей (своих или просто знакомых), от близких, доброту с которой вам приходилось встречаться в жизни.

Все это появление Творца.

Почувствуйте Его доброту.

Упражнение номер 2

Скажите и сделайте что-то экстремально доброе себе, людям вокруг вас, Творцу.

Прервёмся на пару минут

Собака просит ее вывести

Нужно проявить Хесед

... Продолжим

48 путей мудрости

5-й путь םׁןׂן

Трепет, чувство захватывающее дыхание.

Сильнейшее чувство, которое охватывает нас когда мы сталкиваемся с чем-то великим, прекрасным, совершенным.

Звёздное небо, высокие горы, океан.

Мы чувствуем что выходим за рамки самого себя.

Чувство трансцендентности.

Это чувство убивает обыденность, рутину, скуку.

Это чувство можно и нужно научиться вызывать в себе по желанию.

Как энергия этого дня- чувства вызываемые добротой проявляющейся в экстраординарных поступках.

Это может быть, например, героизм при спасении жизни людей или даже животных.

Это может быть экстраординарная и в нужную минуту оказанная помощь или проявленная щедрость.

Подумайте о ситуациях с которыми вы столкнулись в вашей жизни.

Упражнение:

Расслабьтесь

Почувствуйте присутствие Творца и Его любовь.

Представьте себе небо усыпанное звёздами и великолепное захватывающее дыхание чувство, которое при этом появляется.

А теперь сфокусируйтесь на силе Того кто ежемоментно поддерживает всю эту вселенную.

Сегодня вечером 6-й день
Сфират ХаОмер
Исод Ше Бхесед

Исод- взаимность, возможность обратной связи

Нередко люди делают Хесед исходя из своих представлений, желаний, ощущений что нужно другому человеку, обращая мало или никакого внимание на то что нужно, или хотелось бы другому человеку.

Это может касаться интимных отношений, это может касаться преподавания Торы, а не только подарков или цдаки.

Это же относится и к советам

Нередко когда родители, преподаватели начинают грузить нас Хеседом "для нашей пользы" и это может закончиться трагично.

Но всё-таки я не могу удержаться от шутки:

Крик мамы: Моня!

- Я голодный?

- Нет, тебе холодно!

Часто люди дают что бы взять, и обижаются если это не случается

Такая же ошибка может быть и в отношениях с Творцом: Я Тебе Хесед, а ты мне за это...

И удивляемся, что не работает

Итак работа этого дня- делать реальных Хесед с учётом пожеланий и необходимости другой стороны, Хэсэд который ведёт к Взаимоотношениям.

Имея обратную связь, уметь остановиться или поменять то что мы делаем, чтобы это соответствовало нуждам тому кому мы это даем.

48 путей мудрости Путь 6-й

Страх נחל'

Талмуд говорить: нам все в руках небес кроме страха перед небесами.(Брахот 33б)

Что такое страх перед небесами? Выбор добра и удалении от зла.

Страх (Ир'а) связан со словом Раэ-видить. Возможность видеть последствия.

Когда страх связан с энергией дня (Исод)- он играет ещё одну очень позитивную роль:

Страх охраняет любовь и взаимоотношения как между людьми, так и с Творцом.

Это страх сделать что-то что может повредить замечательным отношениям.

Не забудем, что это относится и нам самим. В отличие от эгоизма, когда человек по-настоящему любит себя, свою душу, он не сделает что-то, что повредит его собственному достоинству, самоуважению, то есть любви к себе.

7-й день
Сфират ХаОмер
Малхут Ше Бхесед

Малхут- Нечто новое, что получается в результате взаимодействия разных частей в системе.

Например, когда мы говорим о личности человека, это не просто набор качеств.

Понятие семья больше чем несколько человек живущих вместе.

Когда мы говорим: интересы страны,- мы опять видим это как некое единое целое.

Малхут Ше Бхесед-Это не просто делать добро или давать доброту, это делиться этим.

Давать часто бывает не сложно, особенно когда это дает нам ощущение силы и контроля.

При этом мы можем оставаться наблюдателями, и не включаться в само действие, мы можем дать, но при этом остаться совершенно холодными или безразличными.

Малхут требует интеграции, участия взаимодействия.

Не бояться прикоснуться, не только дать но и получить.

В результате создается что-то новое

Повторяюсь: Малхут- это не то что получается в результате действия, а то что получается в результате взаимодействия.

48 путей мудрости 7-й путь

Скромность ПШУ

Скромность часто путают застенчивостью, с закрытостью.

Как по-вашему должен выглядеть очень скромный человек?

Тора говорит нам что самым скромным человеком был Моше-рабейну.

Его лицо светила так, что люди боялись на него смотреть.

Ну и сами понимаете, какую роль он играл в еврейском народе.

Настоящая скромность приходит тогда когда человек понимает свою ценность, свое место в мире.

Он не хочет что-то урвать, ему не надо выпячиваться, а с другой страны ему абсолютно не нужно закрываться.

С точки зрения сфиры сегодняшнего дня Малхут Ше БХесед, скромность абсолютна необходима. Эгоизм закрывает, поскольку стоит на страхе- мне чего то не додадут.

Скромность открывает человека к чему-то новому. Мы можем сделать Хесед Творцу, давая Ему возможность нам дать.

Скромность открывает человека к взаимоотношениям

Хаг Самеах и Шабат Шалом

Сегодня 8-й день Сфират Ха Омер Хэсэд Ше Бгвур

Гвур Творца ограничивает Его бесконечную энергию, и там самым дает возможность появиться всему творению, и соответственно Хеседу. Гвур ставя границы, даёт возможность каждому получить столько сколько необходимо для выполнения своей роли в творении.

Она так же осуществляет меру суда и справедливости.

Наша работа сегодняшнего дня: также правильно расставить границы, отшлифовать их только на проявление Хеседа.

Несколько примеров:

-Когда молчание приводит к добру. -Когда мы говорим человеку позитивную критику, ограничивая и выбирая слова в соответствии законам Торы

-Когда мы останавливаем человека который не дай Б-г мог сказать Лашон ХаРа или Рахилут.

Когда мы останавливаем так же и самих себя.

-Когда мы дисциплинируем детей, а не возмещаем на них свое раздражение.

-Нередко наша "праведная"

Ейцер ХаРа заставляет человека, приходящего к Торе, взять такое количество хумрот (устражений) ,что не продыху, ни радости на себе, не окружающим.

Рамхаль выдвигает три условия для взятия устрожений:

1) знать халаху (закон)

2) это развивается его духовно (его не его гордыню, то есть дает возможность проявиться Хесед)

3) не мешает окружающим

- Гвур Ше БХесед -когда мы ограничиваем пустое время проведения для занятий Торой и делая добро.

48 путей мудрости 8-й путь

Счастье (הנחת)

Симха, как мы уже говорили это не просто радость, это эмоциональное состояние, которое мы стремимся сделать перманентным.

Как мы уже говорили, тогда оно должно быть основано на чем-то перманентном. Единственное что перманентно в этом мире- это присутствия Творца и Его любовь.

Когда мы утром благодарим Творца за то Он вернул мою душу и контроль над моими мыслями, если вдуматься, мы благодарим Его за правильно установленные границы, которые позволяют мне ориентироваться в этом мире.

Чем серьезнее мы воспринимаем то что декларируем, чем больше мы чувствуем Его присутствие и любовь, тем более оптимистично мы будем настроены.

Наше планы, наши ожидания будут всегда связаны с проявлением Хеседа.

Потому что, кроме мыслей,какие ещё есть правильные границы проявляющее Хэсэд?

Способность видеть,

Способность слышать

Способность обонять и чувствовать вкус

Способность двигаться, делать добро и тд и тд.

И конечно способность различать добро и зло.

Чувствуя присутствие Творца,мы наполняем энергией и не боимся трудностей, поскольку

когда мы счастливы, мы находим вместе с Ним пути их решения.

Мы часто неправильно ассоциируем понятие счастье с отсутствием границ. Но это не верно.

Миллиарды и миллиарды правильно поставленных границ и каналов дающие возможность проявлению Хеседа от материальных удовольствий до творческих и духовных и дают эмоциональное состояние счастья

9-й день Сфират ХаОмер Гвура Ше БГвура

Гвура (Сила брать, ставить границы) так же проявляется как мера суда.

Но над каждым судом должен быть верховный суд.

Гвура Ше БГвура задаёт вопрос о справедливости суда или судьи.

-Не суди человека пока не побывал в его ботинках

-Мое ли это дело судить?

-Когда я принимаю решение (сужу о чем то) , это решение принимает мой Ецер Тов или Ецер Хора?

-Когда я сужу себя, сужу себя Я или моя Ецер Хара?

-Как мой суд соответствует с Высшим Судьей?

-Если другой человек меня простил и я даже попросил прощения на Йом Кипур и Творец меня простил, простил ли я сам себя?

Любая часть (любой голос) во мне который судит, должен быть абсолютно гармоничен с Творцом.

Упражнение:

Расслабиться

Сфокусироваться на присутствия Творца.

Почувствовать гармонию, свет, тепло, лёгкость.

Сфокусироваться на критическом голосе

Внутренним взором посмотреть на ту часть откуда он приходит.

Посмотреть гармонизирует ли он с присутствием Творца

Если нет, или частично нет направить туда свет Творца и трансформировать эту часть.

48 путей мудрости путь 9

Чистота (הרהט)

Чистота мыслей (абсолютная концентрация)

Чистота эмоций

Чистота целей и их достижения.

Глубокое расслабление- лучшая помощь в достижении абсолютной концентрации.

Пугающие для некоторых слова "медитация" или "гипноз и самогипноз", на самом деле способность к полной концентрации

"каване" на мысли, эмоции или даже предмете.

Способность убрать из головы все остальное.

Еврейская медитация: полная концентрация на том, что нас просит Тора, например: в Шма-Творец Един

В эмоциях: И люби Творца всем сердцем твоим...

Чиста мыслей помогает в том, что бы отделить правду от лжи, продумать до конца ту или иную концепцию.

Например, поставив перед собой мысль :Творец здесь и сейчас и сфокусировавшись на этом полностью, спросить себя: что это будет значить в разных областях моей жизни?

Где я разрешаю себе быть ещё

"немножечко беременным" чужими идеями, чувствами, планами?

То есть продумать эту мысль до конца. Поскольку Творец здесь и сейчас и меня любит, то ...

Начать с небольшого времени, и увеличивать.

Рамхаль в книге "Путь праведников"

в главе " Чистота" пишет, что этим занимались праведные люди час до молитвы, выполняя заповедь: не ходи за сердцем твоим и за глазами твоими..."

Чистота эмоций: чётко отделять где в мои добрые, правильные мысли,дела, желания подмешивается страх, эгоизм, гордыня.

Убрать!

И думать, делать, планировать с чистым сердцем (хесед, любовь и тд)

Знать что Ейцер ХаРа любит напускать туман.

Чёткость целей и их достижения:

Понять, что все ограничения которые мы ставим, всё что мы убираем, для того чтобы достичь наших целей, это часть нашей свободы, а не ограниченности.

Связь с энергия дня становится очень понятна: чётко знать- кто судит.

Гнев, страх, гордыня и тд -плохие судьи.

Чёткость в узнавании этих частей, и вначале не подчинении их суду, а потом и вообще их преобразованию, работа сегодняшнего дня.

10-й день
Сфират ХаОмер
Теферет Ше б Гвура

Красота, правда- в Суде, в Правильно расставленных границах

-Когда мы судим, постараться увидеть общую картину, и контекст в котором произошло то или иное событие.

-Когда человек понимает, что делает что-то не правильно и все равно делает, остановиться и посмотреть: что заставляет его это делать (интроспектива вместо самобичевания) Часто это подспудные эмоциональные привычки, или блоки уходящие в детство. Понимая это, мы перестаём себя осуждать, а вместо этого вырабатываем план постепенных изменений.

-Когда мы хотим высказать позитивную критику, важно убедиться, что время для этого выбрано правильно.

-Понимание что Правосудие возможно, и обязательно состоится.

Человек с таким видением мира может исполнить заповедь: "Не мсти, Не храни злобы в сердце твоём"...

- Судья судящий правдиво является партнёром Творца в творение мира.

-В споре, в рассуждениях- я ищу правду, или хочу выиграть?

- Маленькая правда дают такой глубокий эффект.

-Человек нарушающий 10-ю заповедь: Не завидуй, нарушает все 10 заповедей, ибо он считает что мир несправедлив, а значит нет суда и нет Судьи. А если нет Судьи, то нет и заповедей, то есть того что заповедовано.

Мужи Великого Собрания вернули Творцу статус Гибор, (в молитве Шмона Эсрэ) увидев в том что Творец позволил разрушить Храм, силу глобального правосудия и Хеседа.

-Потрясающе важно в воспитании детей: не наказать, за то что сказал правду, или наказать и ребёнок не скажет ее в следующий раз.

Выслушать и понять прежде чем дисциплинировать.

Спросить, будет ли он это делать, когда ему будет 20?

И поступать соответственно.

Ребёнку бесполезно говорить:

"А ты не обижайся", когда его кто-то дразнит, но можно расширить его картину мира, с точки зрения справедливости.

Я предложил своим детям считать сколько раз их обозвали, и сказал что они получают шекель за каждый раз.

Когда их начинали дразнить, они сразу начинали улыбаться, поскольку зарабатывали деньги, и дразнить их тут же перестали.

Мудрецы говорят, что таже система работает и для взрослых, только духовная награда неисчислимо больше.

48 путей мудрости 10-й Путь

(עֲמֻנַת שִׁמְשׁוֹ)

Служить мудрецам Торы

Мишна Перкей Авот(1:6) говорит: сделай себе Рава

Важно найти не просто мудрого человека, знающего Тору, но и человека который готов найти время, и ответить на Ваши вопросы. На мое счастье Творец послал мне замечательных учителей, которые не боялись иногда сказать: я не уверен, приди позже, я посмотрю.

Рош Иешива Рав Ноах Вайберг Заль рекомендует написать список волнующих вас вопросов, и приводит их пример:

-Какие наиболее важные ингредиенты чтобы брак был удачным?

- как я могу контролировать свой гнев?
- как я могу использовать максимально свой потенциал?
- как я могу развить чувство собственного достоинства?
- как избавиться от лени?
- Как быть более терпеливым с детьми?
- в чем смысл жизни?
- как я могу узнать что есть жизнь после смерти? и тд

Составив подобный список, я рекомендую начать искать учителя, который поможет Вам в ответах на эти и другие вопросы.

Вот здесь и проявляется связь с энергией этого дня: человек должен понимать и уважать вас, понимать откуда вы приехали, какая у вас семья, образование и тд.

Нельзя с человеком имеющим, скажем, высшее образование, говорить как с ребёнком, поскольку он только начинающий в Торе.

Удачи или неудачи кирува (приближение человека к Торе) в основном и заключаются в понимании или не понимании менталитета и личных качеств человека.

Мы же так и говорим: красиво рассудил.

Есть много вещей которые невозможно выучить по книгам, необходимо наблюдать за человеком: как он себя держит, как разговаривает с людьми, с женой, с детьми. Его улыбка, его энергия...

То есть нужно сделать все возможное, что бы хоть какое то время быть рядом с таким человеком.

Если одного такого человека нет, нужно учиться лучшим качествам у разных людей.

Что и приводит нас ещё одному измерению- внутреннему

Подобный мудрец есть и в каждом из нас.

Как найти в себе эту часть ?

В трактате Авот сказано: кто мудр.

И ответ: тот кто учится у каждого.

Мудрость- это возможность видеть, как все связано с Единым Источником.

Найдём в себе эту часть и будем ей служить: уважать, слушать, давать возможность учиться, стараться исполнять все ее желания.

Не у кого нет повода на использовать этот путь

11-й день Сфират ха Омер Нецах Ше бГвура.

Гвура- Суд, Правильные границы
должны защищать моральные ценности.

Работа этого дня:

-подумать на каких ценностях строится ваша система суда?

Как вы говорите, как вы оцениваете людей, поступки, события?

Вы судите людей или их поступки?

Знаете ли вы что говорит по этому поводу Тора, и соответствуют ли ваша система суда этой универсальной системе?

Например: "не мсти, не храни злобы" ...

" Не причиняй боль словами" и др.

-Ецер Хора (наш игоизм)всегда говорит, что защищает нас, и всегда работает на самого себя.

-Важно пересмотреть наши детские и животные защиты.

-Гнев, злость, раздражение, указывают мудрецы, связан с гордыней и страхом, что мир почему то не работает, как я хочу.

Гордыня говорит: а должен!

И тогда каждый человек который со мной не согласен- опасен.

И тогда гордыня говорит как Эллочка-людоедка у Ильфа и Петрова:" либо я, либо она!"

-Ецер Хара выступает как обвинитель , судья и палач.

-Самобичевание- нарушение мицвы Тахаха (положительной критики), которая говорит: скажи что-то позитивное о сущности человека, чтобы он понял что критика идёт из любви, и скажи это спокойным тоном.

Также нужно разговаривать и с тобой

-Правильные границы, защищающие такие ценности как уважение личности, Шалом Байт (мир в семье) Шабат и тд.

-Олам хаБа строится и зависит от бесценных уникальных "маленьких" моментов этого мира

48 путей мудрости 11-й Путь

Оценка идей с друзьями

(דקדוק חברים)

Возможность обсудить и проверить прочность своих взглядов, абсолютно необходимо для достижения мудрости.

Умение дискутировать не срываясь на гнев и не переходя на личности- очень важное качество.

Резкость может быть необходима, если вы останавливаете человека что бы он не сказал Лашон ХаРу, но в интеллектуальном споре, в обмене идеями, есть железное правило:

если человек гневается- он Не прав.

Это не значит, что его мнение обязательно ложно. Это значит, что либо он не может найти подтверждение своим взглядам, либо у него нет терпения их изложить.

Что бы успокоить человека Рав Вайберг Заль предлагал такую формулу:

" Мы оба хотим понять, что есть правда, мы оба считаем что у нас есть аргументы и доказательства в защиту нашего мнения. Давай спокойной и рационально это обсудим"

Мы говорим об обмене идеями, взглядами, если это эмоции или слепая вера, спокойная рациональная позиция только раздражает ещё больше.

Это важно понять и остановиться

Нужно не бояться высказывать свою точку зрения, ее защищать, и быть готовым поменять ее если она окажется не верной, или не совсем верной. Или если нужно принять, что она не единственная.

Талмуд (Бава Меция 84в) приводит историю известных мудрецов Рава Йоханана и Реш Лакиша. Они спорили десятилетиями. Один раз Рав Йоханан нарушил приведённое выше правило и перешёл на личности. Реш Лакиш от обиды умер, а Рав Йоханан впал в жуткую депрессию. (пример Нецех Ше Бгвур: каждый момент уникален и меняет все навсегда. Одна неправильная фраза осуждения- как нож)

Чтобы его хоть как-то утешать, ему нашли другого партнёра, тоже блестящего Талмуд Хахама. Но это не сработало.

Когда у Рава спросили почему, он ответил: "Когда я говорю свое мнение, этот человек приводит мне доказательство из Торы, что я прав, а Реш Лакиш приводил 24 доказательства, что я не прав..."

Так оттачиваются взгляды!

Помните Иудаизм-это не религия, в нем дискутируется всё.

Связь с энергией это дня тоже понятна: когда я оцениваю свои мнения, или выношу их на суд людей, какая система ценностей этим руководит?

Желание понять истину, понять другого человека, или "победить"

Уважение к личности человека, или к его согласию со мной.

Уважаю ли я достаточно себя чтобы не опустится в споре на уровень оскорблений, издёвок, не дай Б-г ругательств, всего чего Тора категорически запрещает.

Всем хорошей недели

12-й день Сфират ХаОмер Ход Ше бГвура

Ход-слава

(Слава- проявление , реализация потенциала)

Гвура-сила, суд, границы.

-Изменение наказания в исправление.

Наша Ейцер ХаРа хочет нас наказывать, иногда непроходящим чувством вины, иногда саботажем каких либо достижений, мол ты не достоин, иногда даже болевыми синдромами. Творец и наше Ейцер Тов всегда хочет исправления.

Не покупайтесь на внутренний голос, который говорит, ты заслуживаешь быть наказанным

-Справедливость должна быть видна.

Это то что Авраам сказал Творцу о Сдоме: "Неужели ты погубишь праведников вместе с грешниками?"

Как мне потом делать кирув?

Это то, о чем мы молимся каждый день, чтобы справедливость Творца стала очевидной для всех, и как парадокс, это то, чего люди часто боятся, даже приходя на психотерапию. "А вдруг вы покажите мне что-то, с чем я потом не смогу жить!"

Ответ: все с чем вы не можете жить, вы уже знаете, БэХ мы покажем вам как исправить.

Повторю: настоящая справедливость не в наказании настоящая справедливость в исправлении.

Смысл суда в Рош хаШана-помочь нам стать лучше.

-Дисциплинирование должно быть соответственно поступку.

Очень важно с детьми. Например, у нас было правило: поскольку Шалом Байт (мир в семье) был одним из самых фундаментальных ценностей, игрушка, которая вызывала раздор изымалась на какое то время.

Я давал им минуту решить, как они могут играть мирно вместе или по очереди, и как правило они все решали. Но если нет, они знали что их ждёт и понимали связь поступков с последствиями.

-Изъян (пигам) этого качества предельно опасен- это месть, и как одно из проявлений мести-Лашнон ХаРа. (Пусть все знают какой он/а)

-Юмор появляется когда видишь разницу между теми что должно быть, и что есть. Чем тоньше детали чем тоньше юмор.

– Дети в семье должны чувствовать защищёнными.

-Это касается и прав человека, и то защиты от военных угроз.

48 Путь мудрости. Путь 12

Преподавание ученикам.

(פלפול התלמידים)

Связь с энергией дня очень понятна.

Пока не начал кому-то рассказывать, ты сам не понимаешь насколько хорошо, чётко знаешь сам.

Преподавание-самый лучший экзамен для себя.

Рав Вайберг часто повторял, что делится Торой, это Абсолютная моральная обязанность каждого человека.

Он говорил: "если вы нашли средство от рака, вы оставите его при себе и никому не расскажите?"

Самая худшая болезнь в мире-это невежество.

От него приходят все страдания,
в личной жизни, в семье, в обществе
Если вы поняли, что-то важное и не поделились-это черствость."
От себя добавлю: Тора лечит душу, так это ещё важнее.
Не пытайтесь быть тем, кем вы не являетесь: раввином, лектором и тд.
От вас это никто и не потребует.
Просто поделитесь с кем-то, тем самым важным что вы поняли.
Задайте тебе такой вопрос: какие три самые важные концепции для моей жизни пришли ко мне
из Торы?
Недавно (или вообще)
Почему они мне так важны?
То что важно для Вас, будет интересно и важно другому.
Если я услышал то, что мне было важно услышать- это проявление справедливости. И
поделиться этим, тоже проявление справедливости
Сегодня это можно сделать даже нажатием кнопки, но очень прошу вас, ради себя самих не
останавливайтесь на этом.
Шавуа Тов

13-й день Сфират ХаОмер Исод Ше бГвур

Исод-(связь,взаимность) в суде, границах

-Судья должен быть слеп к своим нуждам.

Наш эгоизм думает даже не о нас, хотя и претворяется, а только о себе

-Когда мы судим людей, себя, идеи,

принимаем решения- постоянный контакт с Творцом. Он единственный справедливый судья.

-Позитивная позитивная критика работает лучше всего, когда человек чувствует, что вы искренне делаете это для него.

-Научиться по-доброму относиться с юмором к самому себе.

Когда мы убираем гордыню, самоважность, мы даём себе связь со своей душой.

-Вы иудаизме, наши отношения к хуким (законами непонятными для интеллекта) делают нас или счастливыми или несчастными.

Если мы говорите Творцу я: не понимаю почему ты попросил меня это сделать, но я делаю это ради Тебя, я каждый раз приближаюсь к Нему, а Он ко мне.

48 пути мудрости. Путь 13

Обдумывать решения (עוֹשֵׂה)

Связь с энергией дня достаточна очевидна: когда мы принимаем поспешные решения, кто их принимает? Я, мой эгоизм, Ейце ХаРа, через какую-то мою слабость?

Где Творец в принятие этого решения?

Когда мы останавливаемся, задаем эти вопросы и обдумываю их, у нас есть хороший шанс принять правильное решение.

Очень часто важно взвесить эмоциональные последствия нашего решения.

Я предлагаю следующее упражнение

Расслабтесь:

Закройте глаза и представьте себя вначале в одной ситуации, а потом в другой.

Сфокусируйтесь на присутствия Творца в той и в другой ситуации.

Какая из них гармоничней?

Как вы будете себя чувствовать в том или ином случае?

С чем вы сможете жить?

Выберите то что гармоничнее, и просмотрите с Творцом нужно ли поменять какие-то детали.

Рав Вайберг Заль Предлагает 6 инструментов для принятия обдуманных решений

1) Конкретность

Ейцер ХаРа любит напускать туман.

Задайте вопросы себе или человеку. Убедитесь, что вы понимаете все детали. Особенно, не упускайте моментов, когда приходит чёткое понимание, сразу запишите.

2) Не спешить

У Ейцер ХаРа нет будущего, поэтому она подначивает человека: скажи сейчас, ответь немедленно.

Царь Соломон учит нас:" не будь быстр со своим ртом" Кохелет 5:2

Иногда нам бывает стыдно, что мы что-то не знаем. И мы даем необдуманый ответ.

Талмуд говорит:" научи свой рот говорить- я не знаю"

3) Анализируй информацию

Суммируй информацию в нескольких словах для себя.

проговори это, чтобы самому услышать.

Научись рутинно задавать четыре вопроса

-Эта информация приходит из объективного источника?

-Какие факты были предоставлены?

-Какие аспекты я ещё не понимаю?

- Как влияет и какие последствия это будет иметь в моей жизни.

4) Готовность

Когда ты знаешь что тебе предстоит какая-то важная встреча, продумай какие вопросы тебе могут задать, и как ты на них можешь ответить.

От себя добавлю: Самая важная встреча у нас происходит каждый день с Творцом. Подумать о том же

5) Утро вечера мудренее.

Умение оставить ситуацию, и вернуться к ней позже.

6) Перед сном просмотреть какие уроки я выучил из сегодняшнего дня

Пусть каждый день будет твоим учителем.

14ый день Сфират ХаОмер Малхут Ше Бгвур

Малхут- новая сущность, появляющаяся в результате взаимодействия частей системы. В основном потому, что система реагирует как единое целое на внешние факторы. Например, когда человек женится появляется новый малхут-семья. Если я приглашаю приятеля на трапезу, то понятно что я приглашаю его с женой. Когда правительство делает заявление, оно воспринимается как единое целое и т.д.

Гвур- сила брать, ставить границы, правосудие.

- Решая проблему мы должны учитывать все детали и влияния не только на короткое время, но и на длинный срок.
- долгосрочные планы (где вы хотели видеть себя например через 5-10 лет)
- Задать себе вопрос, а как мне кажется, это соотносится с планами Творца.
- мицва научить ребёнка плавать (в широком смысле)
- мицва научить ребёнка профессии.
- Учитывать в каком обществе мы живём. Равы рекомендуют сегодня, даже в самом религиозном обществе, учить маленьких детей, тому, что их никто не имеет право трогать 🙄😞
- Партнёрство с Творцом и невидимые стены собственного достоинства
- Учёт моих решений на других

Морит Айн- не делать что-то, что будет выглядеть как нарушение закона Торы
Хилул Хашем (осквернение Имени)- публичное нарушение, с совсем другими последствия. В позитиве: учитывать последствия такие как Кидуш Хашем, это мотивирует

-Отличие псак халаха (когда Рав учитывает все личные детали вашего дела) от просто знания халахи.

-С момента разрушения храма, Творец не имеет ничего в Его мире, кроме 4-ех амот халахи. (Талмуд Брахот 8:а)

-Учёт влияния наших решений на общество (Как пример, прививки: если я не прививаю ребёнка, считая что есть опасность, это работает если все остальные прививают. Но если все не заделают, мы можем получить 70% смертность, как раньше.

Рош Ха Шана-Малхут бДин-принятие Малхута Творца.

Гвур-границы.

В ограниченный перевод времени, соблюдая определённые ограничения, возникает...

Шабат.

48 путей мудрости. Путь 14-й

Микра (מקרא) Танах, письменная традиция.

Тора как Малхут, может иметь множество аспектов.

Во-первых мы воспринимаем Тору, как единое учение (мудрость)для жизни, переданное нам Творцом.

Вот несколько законов, которые приводит Рамбам и Мишне Торе, и которые дают нам понимание что свиток Торы, это не просто книга.

Тора не пригодна для употребления если:

- одна буква пропущена

- добавлена хоть одна буква
- две буквы касаются друг друга
- пол буквы стерлось, и она напоминает другую букву.
- если Тора написана не верующим или отрицающим Тору
- если имена Творца написаны с неправильным настроением мысли (кавана)

И таких 20 пунктов.

В законах учебы Торе, Рамбам пишет, что человек обязан учить Тору до последнего дня жизни. Самые известные мудрецы Торы были дровосеками, водоносными, слепыми, нищими и очень богатыми.

То есть, каждый человеку необходимо ограничить свое время, для того чтобы учить Тору.

Тора для нашей души, как еда для тела.

Хотите не поест несколько дней, чтобы почувствовать что чувствует душа когда мы ей не даем Тору.

А она ещё более чувствительна.

Мы уже говорили, что все границы поставленные для достижения правильно поставленной цели, являются проявлением нашей свободы.

Тора указывает нам на эти правильные границы.

Шабат Шалом

15 день Сфират ХаОмер Хесед Ше Бтеферет

Теферет-красота и правдивость.

Хесед- отражение реальности, способность дать, добро...

-Настоящая красота не поверхностна.

-Естественная красота в отличии от внешней, искусственной, приукрашенной.

Когда мы говорим " по настоящему красивый человек"-это больше чем просто внешняя красота
И наоборот мы обманываемся, видя внешне красивого человека и считая что он/а должен быть добрым и честным.

-Разница между людьми искусства, которые через свой талант дают возможность проявиться
Творцу и

желание через " искусство" выразить своё иго.

У первого типа людей бесконечный Источник вдохновения.

Второй- постоянно неуверен в себе и часто как компенсация гордыня.

Неуверенность вызывает раздражение, а часто и зависть,

попытку выжить из себя максимум, перфекционизм.

Может проявиться в любом виде творчества.

- Красота женщины/мужчины проявляется через связь со своей душой. Сара и Эстер были пророчицами и энергия, которую они приводили в мир, поражала всех. Танах-это книга архетипов

Это значит, что они есть в каждом из нас есть

Упражнение:

расслабиться:

найти эти части внутри нас

пропустить через них свет Творца и усилить.

-Самые красивые девушки-невесты.

А свадьба сравнивается с получением Торы на Горе Синай

- Разница между Правдивостью (Эмет) и честностью.

Честность -говорить правду (то что есть) без привязки к моральным ценностям

Правдивость- всегда посмотреть не является ли правдивая информация

Лашен Харой,(правдивой сплетней) Рахилутом, разрушающей Шалом и сказанная тому кому это знать не обязательно.

И тогда правдивость в том что бы не сказать

Самая творческая работа- работа над собой.

Работа сегодняшнего дня:

почувствовать свою духовную красоту и обратить внимание на духовную красоту близких.

48 путей мудрости. Пути 15

Путь Устной Торы (הגות)

Любое понимание Письменной Торы невозможно без устной традиции, Даже название букв, не говоря уже о простом значении слов, все передается только через устную традицию.

Устная традиция началась ещё даже до получения письменной горе Синай, например, некоторые ещё от Авраама, Моше давал инструкции как приносить Корбан Пейсах ещё до того, как они были записаны и тд

В течение сорока лет Моше-Рабеину не только объяснял законы, но ещё и дал правила, как выводить законы в новых условиях.

Когда Моше Рабейну умер, евреи находились в трауре и не учили Тору, в результате 3000 законов были забыты. Йехашуа Бен Нун, в пророчестве попросил Творца напомнить эти законы. Творец отказался. Он сказал: время получения законов через пророчество закончилось. У тебя есть правила как их выводить, иди и сделай.

Связь с энергии дня очевидна

Мудрость устной традиции потрясающе красива, правдива и отражает самый глубокий Хесед. Но она становится ещё более потрясающей, когда я отвечаю на вопрос: как это все относится ко мне сегодня, помогает узнать себя и расти.

Вспомните 3 самых красивых объяснений из устной Торы, которые произвели на вас глубокое впечатление

Поделитесь ими, устно или на фэйсбуке.

16-й День Сфират ХаОмер Гвура Ше Бтеферет

Детали (границы) в Красоте, в Правдивости

Красота очень зависит от деталей.

Как пример: красота гимнастики, или танца- это сочетание огромной силы (Хесед) и фантастического контроля (Гвура)

Танец в Иудаизме-это молитва всем телом.

Мы молимся отдельно, чтобы нас ничего не отвлекло, и поэтому мы танцуем тоже отдельно.

-Будьте осторожны с людьми, которых не волнуют детали, только духовность.

У нас и в истории и сегодня есть множество примеров очень больших равов, обращающих внимание именно на "мелкие" детали. Один из них, величайший каббалист Рабби Акива, извлекал множество законов из корон над буквами, вникая в мельчайшие нюансы.

-Чем больше возможность различия деталей (музыка, искусство, математика), тем глубже ощущение красоты.

Вспомните примеры, когда вы обращали внимания на какую-то деталь в тексте, либо сами, либо рав указывал, и буквально вырывалось из груди: красиво!!!

-Чем гармоничней человек, тем больше он чувствует проблемы другого, и тем легче ему через более детальное понимание ситуации помочь ему.

-Разница между технократией и настоящей наукой.

Ученый привносит что-то новое из бесконечности, технократ берет то что уже принесено и применяет на практике.

Рамбам: "тот кто считает что есть противоречие между наукой и Торой, не знает либо науку либо Тору"

Золотые слова, и добавлю от себя: сегодня как правило такие люди не знают ни того не другого.

-Правдивость отличается правильной постановкой моральных границ, в отличие от честности где таких границ нет (смотри предыдущий пост)

Шхина появилась когда все детали Мишкана были закончены.

Настоящий рост в духовности - умение трансформировать различные аспекты личности под влиянием ощущения присутствия Творца.

Это достигается через детали изучения и исполнения мицвот, и работы с качествами характера в первую очередь.

48 путей мудрости. Путь 16-й

Сократить время занятия бизнесом.

(הרנס לומ)

Для того чтобы жизнь оказалась по-настоящему красивой (а Теферет-это способность увидеть гармонию большой картины из какой-либо детали), важно посмотреть, что в жизни подручный инструмент, а что настоящая цель. И какой инструмент важнее. Какую роль он должен занимать в нашей жизни.

Что может сделать нас счастливыми: много денег, или много мудрости? Если вы не новый русский, в начале карьеры, то ответ очевиден.

Тогда логично сократить время, которое тратится на бизнес, чтобы появилось больше времени на приобретение мудрости.

Бизнес это не только работа, это ещё и то что поглощает наши мысли вне работы.

Первое, это переключить интеллект и эмоции на понимание, что получение мудрости и духовный рост это более важно. Это дает желание и мотивацию.

Чем глубже проникновения в детали, тем больше мудрости и красоты в учёбе - это энергия дня.

Несколько советов:

Возмите Творца партнёром в ваш бизнес сознательно. Каналы творчества и заработка идут от Него и так, но если это осознать, то их можно усилить и расширить.

В то же время, это может помочь в организации бизнеса таким образом, что останется больше времени на учёбу.

Упражнения:

1) Перед работой расслабьтесь.

Сфокусируйтесь на присутствия Творца здесь и сейчас, на Его любви, и желание помочь вам.

Скажите Творцу: помоги мне пожалуйста в моей работе.

Давай делать это вместе.

Направляй меня пожалуйста.

Откройтесь для этого.

2) Можно найти те качества характера которые делают вас уже успешными, пропустив через них свет Творца, их усилить.

3) Попросить помощи в оптимизации бизнеса, чтобы оставалось время для получения мудрости.

Каждая минута, которую мы учимся это тоже "бизнес", но кроме пользы которую он приносит в этой жизни, это ещё и инвестиции в вечность.

На похоронах миллиардера, один из его партнёров тихонько спрашивает другого: как ты думаешь а сколько он всё-таки оставил?

И тот ему также тихонько отвечает: не волнуйся, он всё оставил.

Мудрость, хорошие качества и добрые дела, это только то что мы можем взять с собой в вечность.

Совет 2

Отпуск.

Как насчёт того, чтобы провести отпуск и насладиться красотой природы и мудрости?

Это то что сегодня делают многие евреи во всех странах, и не только бизнесмены. Люди приезжают в Израиль по специальным программам, именно часть времени путешествовать, но большую часть времени учиться.

Найдите такую программу и приедьте по ней в ваш следующий отпуск, или создайте её для себя.

Самый фантастический пример сократить время "бизнеса" для учёбы я услышал от Рава Ицхак Зильбера Заль.

Он, сидя в советском лагере, умудрился пронести туда книгу Рамбама, и спрятать её в каком-то закутке. За какое-то количество еды, он купил себе "выгодную профессию"- носить вёдра с водой от реки на стройку.

Рав Зильбер рассказывал: Я сообразил если с двумя вёдрами не ходить, а бегать туда и обратно, то я могу за 45 минут выполнить работу, которую нужно было делать за час. И тогда у меня оставалось 15 минут времени каждый час. Я забегал свой закуток, доставал книжку из тайника, и учился.

Итак 12 часов в день, по 15 минут каждый час - три часа учебы каждый день. В его голосе появились ностальгически-юмористические нотки:

Я тогда много учился.

Если возможно в таких условиях, то в наших тем более, главное научиться поучать настоящее удовольствие от учебы.

А это может занять время и его нужно выделить.

17-й день
Сфират хаОмер
Теферет Ше бТеферет

Красота- это сущность создания

Упражнение:

Расслабьтесь

Представьте себя в каком-то потрясающе красивом месте.

Почувствуйте эту красоту и гармонию.

Скажите себе: это красота которую я вижу, и гармонию которую я чувствую- это все проявление

Творца здесь и сейчас.

Создание это не детали, это и не единство, это и то и другое.

Эта грань сфиры дает способность видеть себя со стороны, то есть я могу быть одновременно и там и здесь.

Это даёт нам способность к самосозерцанию, чего нет у ангелов, потому что нужно быть в двух местах одновременно.

Это так же даёт нам способность проживания красоты в памяти.

Созданные по образу и подобию Творца, мы имеем внутри нас все элементы творения, а это мида даёт

возможность, когда вы не понимаете другого человека, стать этим человеком, и посмотреть на себя с позиции того человека, что бы понять его и его точку зрения.

(Так называемый, Гештальт диалог)

Часто, если мы не понимаем человека, это значит что мы не хотим видеть или чувствовать эту же часть в себе.

Это же качество дает возможность понимать наши внутренние блоки, когда мы становимся ими, и с позиции блока разговариваем с самим собой.

Всё это называется-

искусство внутреннего диалога.

48 путей мудрости. Путь 17-й

Уменьшить интимные отношения.

(מעות דרך ארץ)

Раши предупреждает нас, что активность в разных общественных организациях, в социальных сетях (раньше они по другому назывались) и тому подобное, может занимать много времени и отвлекать нас от духовного роста.

Большенство же комментаторов, дают приведённое выше определение этому пути, на чем я и хочу остановиться.

Интимные отношения между мужем и женой- самые духовно высокие отношения, из тех что есть.

Вильнюсский Гаон говорит ,что когда эти отношения происходят в Шабат вечером, проявление Б-го присутствия (Шхины) в этом мире такое же, как когда перво-священник заходит в святая святых в Йом Кипур.

Понятно, что такие отношения требуют очень правильного настроения.

Халаха (еврейский закон) говорит, например, что если супруги гnevаются друг на друга, эти отношения запрещены

Сексуальная энергия, Б-я энергия, поднимаясь выше, она на уровне сердца проявляется как

любовь, на уровне головы, как творчество.

Понятно, что если Тора просит нас ограничить интимные отношения, то Тора так же даёт нам критерии, что является излишком, а что ограничением.

Тора говорит что талмид хахам не должен быть как петух: и быть с женой каждый день много раз.

Напомню также, что интимные отношения являются мицвой, то есть обязанностью для мужчины.

Халахические параметры следующие: обязанность для работающего мужчины, быть с женой два раза в неделю.

Талмуд Хахам сегодня, приравнивается к работающему мужчине.

Рав Кушнир приводит мнение Стайплера, что если человек ограничивает себя разом в неделю, он близок к нарушению запрета из Торы. Если ваш муж считает, что он выше Стайплера, то знайте, что ко всем его замечательным качествам, он ещё и скромный.

Поскольку Б-г говорит: "и к мужу твоему влечение твоё", то если у женщины такого влечения нет, муж срочно должен понять, что он наделал и исправить.

Техники Гешталта-стать ей и почувствовать, что она чувствует очень помогают. Если это трудно сделать самому, обратитесь за помощью.

Возвращаясь к халахе

Два раза это норма, но если жена нуждается в большем, муж обязан соответственно отреагировать.

День, когда женщина возвращается из миквы, не менее важен.

Мицва "Она"- дать жене наслаждение, включает в себя обязанность мужа создать романтическую, интимную атмосферу, так что компьютеры и телефоны отключаются заранее.

Тора просит нас убрать всю грязь, ненужный, мешающий интимности стыд, не смотреть на других женщин, не делать эти отношения обыденными и чисто физическими.

Женщин Тора просит одеваться красиво, с достоинством и скромно.

Девушка или женщина одетая не скромно, и вызывающая похотливые взгляды, как бы вызывает "лайки", но на духовном интернете каждый лайк, это бросок грязной энергии в саму себя.

Ограничение призваны поднять качество отношений.

Путь Торы, это не только книги, это достижение святости. Интимные отношения один из самых высоких инструментов в этом

Связь с энергией дня: красивые отношения запоминаются.

Небольшой жест, взгляд, тон, все это может напомнить о самых прекрасных моментах отношений и все это может быть использовано в настоящем.

А техники гешталта могут помочь проработать блоки, которые этому мешают.

18тый день
Сфират ХаОмер
Нецех Ше бТеферет

Напомню, Нецех связан с уникальностью и с системой ценностей

-Красота мира заключается в постоянных изменениях, в отличии от штампов, или клише.

Каждый момент несёт красоту,
это нужно научиться видеть, чувствовать.

-Красота отражает реальные ценности.
Мы так и говорим: " Красивый поступок"
" Красивое поведение"

Важно ценить красоту, правду, и жить этим
Красивые отношения: уважение, высоко этичны и нет рутины (свежесть)

-Негативные эмоции (низкая самооценка, зависть, жадность, гнев и тд) -это то что делает лицо не красивым.

Духовные люди очень красивы
Это " секрет" красоты нашей проматери
Сарры, и царицы Эстер-обе пророчицы.

Идущая через них высочайшая энергия, приводит каждого смотрящего на неё в состояние восхищения и гармонии (как например красивейший закат солнца)

Становится понятным рецепт, как стать красивой/вым- высокая духовность и качества характера

Вдохновение придаёт человеку красоту
Безразличие убивает и искусство и
красоту.

Когда Тору преподают скучно, преподают скуку, и убивают красоту Торы

Упражнение: подумать, как сделать мои самые значимые отношения ещё более красивыми.

Глаз каждый момент видит 12 миллиардов деталей (говорят учёные, сам не считал) наш мозг ссужает это до 2 тысяч и организует в гармоничную картину, на основе того что нам ценно увидеть.

Важно научиться обращать внимание на уникальную красоту, которую дарит нам Творец в каждый момент

48 путей мудрости. Путь 18-й

Уменьшить удовольствия.

Поскольку путь аскетизма, так же как и путь гедонизма, это не пути Торы и она говорит, что Творец спросит нас за все кошерные наслаждения, которые мы не дали себе получить, нужно разобраться о чем идёт речь.

Как мы знаем, задача еврея не уйти от мира, а поднять мир, использовать его для достижения духовных целей- это и есть определение святости.

Человек может нажраться, просто наесться, или насладиться трапезой. Тора просит, понятно, сделать последнее, и последовательно уменьшать до нуля первые две категории.

Это же касается всех остальных удовольствий в мире.

Радость абсолютно необходима: написано, что все проклятья приходит за того что мы не служили Творцу в радости.

В Мишне Авот сказано, что когда человек в пути, и он перестаёт учить Тору, говоря как красиво это поле, или как красиво это дерево- он подвергает свою душу опасности.

Мы все всегда в пути, и смысл не в том, что бы не замечать красоту каждого момента, это как раз энергия сегодняшнего дня, смысл в том чтобы не отрывать красоту от пути Торы, от ощущения присутствия Творца.

Очень часто эксцесс физических удовольствий происходит из-за попытки убежать от эмоциональной боли. Не редко люди реагирует на стресс, негативные эмоции, недостаток любви, и даже на скуку неприятными ощущениями в районе желудка, которые неверно воспринимается как физический голод. Последствия понятны, но печальная ирония в том, что объедаясь, люди начинают чувствовать неприязнь, или даже ненависть к самому себе, что опять таки вызывает ощущение голода. И так по кругу.

Секс может быть подобным костылём, также как, конечно и выпивка и наркотики.

Когда уходит обесесивность (зависимость), уходит и злоупотребление.

Идя путём Торы: чувствуя присутствие Творца, его любовь и работая над собой, мы можем убрать костыли, научиться получать фантастическое удовольствие от учебы, от заповедей,и даже усилить физические наслаждение тем, что работая на духовность они становится частью святости.

19-й день Сфират ХаОмер. Ход Ше бТеферет

Ход- реализация.

Архетипом этой сфиры (ход) является Аарон ХаКоэн.

" И сделай одежду для них для уважения (кавод) и красоты" говорит Тора

Одежда-это так же и мидот (качество характера)

Кавод и Теферет-это духовные уровни

Как мы помним, Аарон мирил людей ,тем что показал им их настоящую красоту, и их высшее Я

Работа этого дня, в том числе:

найдите Аарона в себе.

Раскройте эту красоту в себя (для себя), для других.

Раскройте красоту в других людях.

Сфокусируйтесь на том чтобы раскрыть красоту творения, почувствуйте присутствие Творца через эту красоту.

Как красота и правдивость Торы раскрывается через вас?

Если ваша Ейцер ХаРа говорит: никак, не верти ей.

Правдивость, (говорить, не говорить, чувствовать, не чувствовать, делать не делать),как мы помним, всегда связана моральными ценностями.

Быть правдивым в своих эмоциях, словах, действиях.

Нередко, мы боимся активно проявить свою красоту, потому Ейцер ХаРа говорит: это гордыня.

Скажите ей и себе: Творец создал меня красивой/вым и воссоздаёт каждый миг. Вся моя красота от Творца. Я хочу проявить свой потенциал в красоте по максимуму, как и любой другой потенциал, и Творец это тоже очень хочет. Здесь нет никакой гордыни.

Если ваша или чья либо Ейцер ХаРа скажет, что вы некрасивы, сразу ответ: пожалуйста, жалобу в письменном виде заводу производителю.

48 путей мудрости. Путь 19-й

Уменьшить сон

Поскольку Тора просит нас уменьшить сон, она должна дать нам соответствующие параметры.

Рамбам говорит, что обычному человеку нужно восемь часов сна.

Есть люди, которые чувствует себя нормально после шести.

Связь с энергией дня: человеку который чувствует красоту жизни, это дается легко. Сон даёт энергию, свежесть, даже лечит. И главное-есть для чего вставать.

Вы, возможно, слышали истории о наших мудрецах, которые убирали сон до минимума, ставя ноги в холодную воду и т.д. Это делалось не для того чтобы истязать себя, или усилить силу воли.

Это делалось из-за того, что люди настолько получали наслаждение от занятий Торой, что они не хотели это прекращать.

Они чувствовали: что вот-вот будет ещё один прорыв к глубокому и важному пониманию устройства мироздания, проработки какого-то блока в самом себе, усиление контакта со В-ним.

Мы все это много раз проживали в нашей жизни: как только есть важная цель, нет проблем встать и в четыре утра.

С другой страны сон может быть попыткой убежать. Люди в депрессии могут спать днями. Но в таких состояниях сон не освежающий.

Мозг во сне пытается справиться с конфликтом, но ему это не удастся, человек просыпается

разочарованным.

Такому человеку уже нужна профессиональная помощь.

Сны очень помогают узнать, с чем нужно работать.

Техники глубокого расслабления помогают за несколько минут получить эффект нескольких часов сна. Я этим тоже нередко пользуюсь.

Несколько дней назад я привёл совет Рава Вайнберга Заль- написать список самых важных вопросов в вашей жизни.

Если вы этого ещё не сделали- сделайте . Хоть два-три.

Какой из них самый важный?

Начните искать ответ на этот вопрос , и вы увидите, что спать вы будете меньше, и вставать легко.

Если вы займётесь реализацией потенциала вашей красоты с Творцом, и убиением блоков которые вам в этом мешают, это тоже поможет вам бодрствовать.

20-й день
Сфират хаОмер.
Исод Ше бТеферет

-Отличие греческого и еврейского понятия красоты.

Галут Едома (материализм) не был бы так опасен, если бы он не привлекал на свою сторону греческую концепцию красоты.

Пример: если бы маленький дом, средний дом и большой дом были похожи на казарму, то не так бы они и привлекали. Но красивый дом...

за него, можно работать всю жизнь.

Как и красивые вещи.

-Красота, как и любая вещь, концепция, ощущение, когда из средства достижения духовности становится самоцелью- превращается в Идола.

-Искусство может быть проявления Бесконечного Творца в этом мире или выражением моего иго.

Во втором случае, люди искусства становятся очень неуверенными, раздражительными, и как обратная сторона надменными, циничными...

-Холодная красота не трогает.

-Научиться не отстраняться от красоты и правдивости. Ошибки некоторых: красота уже не для меня. "Гройсере Цадик"

В вот когда правдивость ситуации требует нашего участия и сочувствия... над этим нам всем можно поработать.

-Разница между красивым человеком и красоткой

-Разница между любовью и влюбчивостью, то есть переносом своего идеала красоты на другого, при том что нет настоящей связи с этим человеком.

-Почувствуйте через красоту присутствие Творца.

-Красота этого мира дана Им для меня!

И Творец спросит...

-Посмотрите, связано ли ваше творчество: будь это внешнее или работа над собой, постоянно с проявлением Всевышнего в этом мире.

Умение сохранить контакт с Творцом и во время учебы Торы

48 путей мудрости. Путь 20-й

Уменьшить разговоры.

Эпиграф:

"Беня говорит мало, но Беня говорит смачно..."

Как говорил Беня, мы можем себе представить, но вот Бабель за то...

Связь с энергии этого дня очень понятна. Тора просит нас свести на нет пустые разговоры. Тогда в речи проявляются и красота и правдивость.

Хафец Хаим говорил, что все открытия в этом мире, учат нас чему-то из Торы. Тогда, только что изобрели телеграф, о чем его и спросили.

Он ответил: телеграф учит нас: все слова пересчитаны, и ты заплатишь за каждое из них.

Я также слышал от имени Элеонора Рузвельда :

Высокие люди говорят об идеях, средние о событиях, а низкие о людях.

Люди боятся одиночества и пустоты и поэтому пытаются заполнить это пространство, хоть чём-то.

С другой стороны Тора говорит нам "не ожесточай своё сердце", то есть не закрывайся эмоционально.

Если человек чувствует что вы эмоционально открыты к нему, он будет говорить о вещах важных.

И наоборот. Также, как и мы.

Чувство одиночества-это эмоция, и ее можно убрать навсегда.

Мы можем быть одни и не чувствовать одиночество, и даже наоборот, есть ситуации когда мы хотим быть одни. С другой стороны человек может себя чувствовать одиноко и в компании людей.

Когда мы чувствуем присутствие Творца, мы понимаем и чувствуем что мы никогда не одиноки.

А когда мы учимся мудрости, нам есть что сказать.

Работаю над собой, мы учимся убирать боль, и уже не боимся открыть своё сердце другим.

-Тора вообще запрещает посторонние разговоры во время молитвы, и за этим нужно следить очень строго.

В это время, только я и Он

Также, если люди говорят о будничным во время шабатних трапез,они казалось бы ничего не нарушают, но атмосфера Шаббата может испаряться с каждым словом. Переведите тему, скажите двар Тору.

Как сказал царь Соломон: жизнь и смерть во власти языка (Притчи 18:21)

Перефразируя Бабея,

пусть и о нас говорят: Он говорит мало, но хочется, чтобы он сказал ещё что-нибудь.

21-й день сфират ХаОмер Малхут Ше Бтеферет

Малхут- качество получаемое в результате интеграции

-Разница между человеком, который читает что-то красивое по бумажке, и человеком который прочувствовал содержание этого текста.

Человека который учит Тору, но не интегрируют её, мудрецы называют книжным шкафом.

А если он ее ещё и преподаёт...

-Девушки (в основном к вам): не только знать что вы красивые, но и чувствовать это. Когда мы это чувствуем, мы ведём себя таким образом, во всём

-Когда мы скорбим, мы скорбим как один организм. Мы скорбим потому что мы чувствуем, в мире Правды так не должно быть.

- Интеграция Торы и торонического образа жизни-это интеграция правды.
- Делится красотой
- Быть открытым к красоте и правдивости.

48 путей мудрости. Путь 21-й

Уменьшить смех

Смех очень сильный инструмент.

Талмуд (шабат 30б) говорит, что один из самых известных мудрецов того времени Рабба, всегда начинал свои лекции с шутки.

Но смех, также может быть и очень сильным оружием, которое может быть использована правильно или во вред.

В другом месте Талмуда (Санхедрин 63б) сказанным: любая издёвка запрещена, кроме издёвки над идолопоклонством.

Связь с энергией дня становится совершенно понятной: правдивый человек никогда не будет использовать смех во зло людям или себе.

Тора дает нам чёткие указания как это сделать:

-Смейтесь с людьми, но никогда не над людьми.

-Запрещено унижать людей подвидом шутки

-Издевки категорически запрещены

-Запрещён цинизм и сарказм

Сказано, что циник- это разочаровавшийся романтик.

-Запрещено смеяться над детьми.

Всё это, кроме всего прочего, входит в заповедь "не причиняй боль словами"

Смех может быть использован неправильно, как возможность убежать от проблемы.

Смех нередко используют, что скрыть эмоции. Люди признавались мне что всего когда им хочется плакать, они смеются.

Насмешка не даст человеку даже задуматься. Она, как и издёвки, нередко используется людьми с не религиозно-фанатичными взглядами, а иногда и религиозными, что бы просто отмести оппонента.

Посмеяться над своими промахами бывает полезно,но не в коем случае не давать это оружие нашей Эйцер ХаРе. Любые голоса насмешки цинизма и сарказма внутри на над нами самими должны быть опознаны и остановлены.

Пошлые, грязные анекдоты так же недопустимы для того, кого бы мы назвали красивым человеком, а значит и для нас.

Мы смеемся надо абсурдом поэтому в Иудаизма смех-это мера суда, Ицхак. Он будет смеяться
В конце дней, мера суда будет смеяться над идиотизмом мыслей о том, что можно сделать что-то против того что Творец просил нас не делать и выиграть.
Поэтому важно научиться смеяться над нашей Эйцер ХаРой.

22 день Сфират ХаОмер Хесед Ше Бнецех

Сфира Нецех (вечность, победа, дирижер) создаёт концепцию времени, делая творения или влияния конечными, а потому уникальными.

Уникальное событие (например дарование Торы) меняет творение навечно. Эта концепция работает на всех уровнях: понимание или проживание любого опыта или информации меняет человека, и последующий опыт понятен ему только благодаря предыдущему. Поэтому влияние первичного опыта остаётся навечно.

Нецех создаёт систему приоритетов и ценностей.

Хесед бНецех говорит нам что ценности должны быть ориентированы на Хесед-на Реальность, а не выдуманными ценностями,или потакать эгоизму.

- Не пытаться извлечь чувство собственного достоинства из чего либо: (талантов, способностей, достоинств, красоты, образованности и т.д)

Человеческое, а значит Наше достоинство, есть данность, поскольку мы созданы по образу и подобию Творца и являемся уникальной, созданной Им душой.

Задача научиться видеть и чувствовать, и себя, и других, таким образом.

Поскольку система ценностей должна быть построена на реальности, это создаёт различие между фанатиком и духовным человеком.

-Из ценности жизни, вытекает ценность защиты жизни.

Когда решает "Сам" человек, а как потом оказывается , его эгоизм, современное " цивилизованное" общество начинает убивать людей

(аборты, больных, стариков) десятками тысяч.

-Ценность любви к себе, как вторая часть центрального принципа: люби ближнего как самого себя.

Ценность семьи

Ценность Шалом Байта.

Ценность доброты

Ценность еврейства

Даже у не соблюдающих людей есть ощущение, что 10 заповедей, заложены в Творении, а не являются "общественным договором"

Сегодня особенно хорошо обратить внимание собственное достоинство и повышение самооценки.

48 путей мудрости. Путь 22-й

Эрех Апаим (длинные ноздри)

Шестое из 13 атрибутов Творца-

Долготерпение.

Связь с энергией дня достаточно очевидна.

Терпеливость это ценное качество и должно быть направлено на Хесед.

Люди иногда терпеливы из-за страха критики, отверженности. В худшем случае, они готовы быть ковриком для вытирания ног, для того кто не преминут это сделать.

Это не Хесед, не для себя, не для других.

Творец даёт время человеку осознать свой проступок, сделать Тшуву, или хотя бы раскаяться.

Наше задача: научиться бы Ему подобным.

Очень часто это сделать не трудно, если мы сможем сдержать первый порыв "благородного

гнева", дать человеку немножко времени, и потом задать упрёк в виде вопросов типа:
а что ты хотел этим сделать?
ты хотел/а сделать мне больно?

Творец так же в таких случаях фокусируется на положительных качествах человека, и мы можем сделать тоже самое.

Посмотрите на долгосрочные последствия, как мы уже говорили:

накричу на ребёнка сразу, а он потом закроется и я потеряю намного больше.

Или на "большую картину ": будет ли он так делать когда ему будет 30.

Ейцер ХаРа не терпит отлагательств, Рав Вайберг заль даёт совет:

мы можем обмануть ее сказав: потерпи 5 минут, а потом выскажись.

Очень часто у нас не хватает терпения, когда задача кажется нам слишком большой.

Психология так же дает нам хороший совет: как съесть слона?

-разрезать его на очень маленькие кусочки.

Терпение можно усилить концентрацией на важность проекта (усилить Нецех), или подумать о том какое замечательно чувство будет когда мы закончим.

(Услить Хесед)

Терпение можно усилить вспомнив о каких-то важных вещах, которые нам тоже казались очень сложными, но мы сделали.

Все беды человечества, как мы помним, начались из-за того, что Адам и Хава не потерпели до начала

Шабата. Когда мы правильно проявляем качество терпения, мы частично исправляем эту ошибку, и получаем очень большое вознаграждение.

23-й день Сфират ХаОмер Гвура Ше БНецех

Шкала ценностей строится на приоритетах.

-Если " все ценно"-ничего не ценно.

-Посредственность убивает ценности.

- "Толерантность" нередко бывает прикрытием пофигизма

-Люди не умеющие определить, что более значимо, могут годами страдать на тупиковой работе, в не правильных отношениях, при этом ненавидя себя.

-Если ценности искусственны, люди становятся закрытыми и раздраженными. Типа: "Я не хочу об этом говорить" "Я этой темы не касаюсь"

- Практически любая ценность должна иметь правильные границы.

Что более важно сейчас?

Где проходят границы до и после которых значимость, скажем, мицвы нивелируется?

Например: размеры суки, минимум-максимум; количество еды, питья и т.д

Большая часть Талмуда как раз об этом

-Опасность не правильно поставленных многочисленных устражений.

-Очень часто работа психотерапевта, помочь человеку, понять последствие, взвесить все возможности и расставив приоритеты, принять решения.

- "Поским" (решения на основе Торы, как универсальной шкалы ценностей, когда решение не может быть принято самим человеком из за предвзятости и заинтересованности.

-Очень важно иметь Рава, которого уважают оба супруга, для решения в семейных вопросах

-Молитва, Шмона Эсрэ как оценка себя по системе приоритетов. ценностей, написанная пророками.

Самое важное-приобретение мудрости... дальше ещё 18

Зададим себе вопрос: а почему пророки поставили их в этом порядке, а не иначе?

Соответствует ли этому моя система ценностей?

48 путей мудрости. Путь 23-е

Хорошее сердце (לב טוב)

Под сердцем понимают эмоциональную часть человека и

так же общеизвестны две составляющие: Ейцер Тов и Ейцер Хора.

Связь с энергии дня становится абсолютно понятной: первое что необходимо, это уметь отличать голос одного от другого.

В молитве Шма сказано: "и люби Г-да Б-га твоего всем сердцем твоим..." Но слово сердце написано с двумя буквами Вэт, и объясняется что речь идёт о двух перечисленных выше сердцах.

Тогда сразу два вопроса почему нужно любить Творца "Ейцер Товым" : желанием делать добро?

И как можно любить Его с помощью Ейцер ХаРы?

Ответ на первый вопрос: без любви Творца "Ейцер Тов" становится светским либералом. И во многом меняется система ценностей.

Ответ на второй вопрос:

Ейцер ХаРа, проявляющаяся в нас в виде множество плохих качеств, "почему-то" никогда не заявляет об этом открыто.

Внутренний голос никогда не говорит будь жадным, будь злым, будь завистливым и тд.

Поскольку сущность человека- это душа, и она ненавидит зло, Ейцер ХаРа всегда должна

обмануть человека, внушив что он делает добро. Голос жадности говорит: нужно быть экономным, это мицва.

Голос злости: я тебя защищаю, без меня тебя затопчут. Голос зависти- борец за справедливость и тд.

Но когда мы начинаем чувствовать присутствие Творца и Его любовь, мы можем заметить, что все эти голоса приходит изнутри нас, из мест тёмных, напряженных, совсем не гармоничных. И тем они выдают себя. Использую технику внутреннего диалога, то есть просто разговаривая с этими частями, их можно убедить, что вместе с Творцом, они могут делать тоже самое, но правильно, гармонично.

Эти техники наши патриархи довели до такой высоты, что соблюдали всю Тору ещё до получения ее.

Нам не нужно каждый раз заново изобретать велосипед, но сверять эмоциональный настрой с Торой и присутствием Творца, абсолютно необходимо.

Альтернатива "хорошему сердцу", которая предлагается Йецер ХаРой- выглядеть хорошим.

Я не устаю подчёркивать, что настоящее чувство собственного достоинства и уважения, приходит

от ощущения ценности своей души, а нет внешних факторов: пристыжная работа, дорогая машина, квартира и тд.

Когда это близкие- этот голос шепчет: выгляди хорошим, если они узнают какой ты на самом деле, тебя никто не будет любить.

И человек постоянно чувствует, что он играет роль, что он фальшивый.

Скажите себе и ей: мои слабости, это только часть меня, мои хорошие качества, это часть моей сущности.

Если бы мои слабые стороны были сильнее позитивных, я бы в жизни вообще ничего не добился, а это не так. И самое важное достижение, что я нашёл Творца, и понял что мне ничего тебе не надо доказывать.

И мы видим: это опять возвращает нас к энергии дня: приоритеты в системе ценностей.

24-й день
Сфират ХаОмер.
Теферет Ше бНецах

Когда мы говорим о правильной системе ценностей, есть ещё один важный фактор- время.

Теферет (красота, правдивость)- это возможность через частное выйти на общую гармонию.

Общее исправление человечества-научиться получать вместо того чтобы хватать. Адам, первый человек съел с дерева познания добра раньше, чем ему дал Творец, подождал бы он до Шабата и не было бы вреда.

Евреи не подождали пока вернётся Моше, и сделали золотого тельца,

Царь Давид тоже не подождал...

и т.д.

-Мицва Тохаха- Позитивная критика:

Важно не только что сказать и как сказать, но и когда сказать.

Необходимо подождать пока человек успокоится и готов вас выслушать, нужно подождать пока ты сам успокоишься, и скажешь тоже самое, но спокойным, дружелюбным тоном.

Злое начало в нас очень часто говорит: если ты не скажешь сейчас- через пять минут будет уже поздно!

На самом деле в 99 % случаев, если через пять минут уже не важно, то точно нужно ждать. То что важно будет важно и через час, и через день.

-Очень часто мы насилует себя и близких, потому что мы считаем, что то что правильно должно произойти именно сейчас, и не даем возможности пройти процессу, который сделал бы все органично.

-Мы часто требуем от Творца что то сейчас, обижаемся и не думаем о том, что если мы сейчас не получаем, значит должен пройти какой-то процесс, в котором мы должны играть очень важную роль.

Например, если человек не может найти партнёра, это очень часто значит, что есть что-то, что ему нужно сделать или исправить пока он/а сами по себе.

Сила психотерапии, не дать совет (иногда нужно), а провести человека через процесс, что бы он сам осознал и причины проблемы и как ее решить.

-Ценность вовремя сказанного слова, жеста, поступка.

-Тактичность

-Заповеди связанные со временем

-Дорога ложка к обеду

48 пути мудрости. Путь 24-й

Доверие к мудрецам (אֱמוּנָה לַחֲכָמִים)

В отличие от новых гаджетов, мудрость проверяется временем.

Мы обладает потрясающим богатством- 30 веков мудрости.

Ценности, которые не только не устарели за это время, но ещё во многом не поняты современным человечеством.

Важно помнить, устная традиция, была записана, в форме конспектов, чтобы она осталась устной традицией.

Бывает Талмуд задаёт вопрос: зачем мне нужно было это простое объяснение?

Мы наверно не поняли о чем идёт речь. После чего всё переворачивается с головы на ноги так,

что аж дух захватывает.

Раби Хаим Виталь, ученик Ари заля писал о кабале, но понятно это распространяется на все уровни:

Если мы что-то не понимаем, это из-за нашего низкого уровня.

Рамбам то же писал о мидрашах:

Есть глупцы, которые всё принимают буквально, есть вторая группа глупцов, которые вертя пальцем у виска, показывая на первую группу, отвергают все, и только небольшая группа людей понимает, что иносказательно хотели преподнести нам мудрецы.

Мы говорили о том, что очень важно иметь Рава, которого уважают и которому доверяют и муж и жена;

связь с энергией дня-важно знать когда обратиться.

Это конечно распространяется на все вопросы, не только семейные.

Когда я начинал учебу в Торонто, я иногда забегал к своему Раву задать вопрос: да или нет.

Он сажал меня и показывал весь процесс, как выводится ответ: Тора, Мишна, Талмуд, Ришоним (первые комментаторы) Ахариним (последующие) споры по поводу и наконец халаха.

Поначалу, я просто не рассчитывал по времени на такой обзор и ссылаясь на то что мне нужно бежать, спрашивал: так да или нет? Мой Рав был главой Агудат Исраель и очень занятым человеком. Но он спокойно и терпеливо объяснял: еврей не приходит получить ответ Да или Нет, еврей приходит, что бы все понять и вследующий раз уже рассуждать самому. Тогда меня это не редко доставало, позже я очень оценил такой подход.

Я хочу повторить совет Рава Вайнберга заль: напишите список самых важных, волнующих вас вопросов, и начните искать человека, который сможет и захочет вам на них ответить.

Царь Соломон писал о мудрости:

"Желай её как деньги, ищи как сокровища..."

25 день Сфират Ха Омер Нецах Ше бНецах

Есть ещё одно качество в ценности-это уникальность.
Как мы уже сказали: посредственностью убивает ценности.

-Почувствовать собственную уникальность: такого человека как вы никогда не было, никогда не будет, и нет сейчас; и поэтому есть вещи которые только вы можете сделать, и никто другой. Это сразу очевидно в любых отношениях: с супругой/ом, с детьми с родителями с друзьями.
-Это проявляется в молитве и в том как мы делаем мицвот.

-Творец говорит Адаму, а значит и всем нам: не уничтожь этот мир, потому что некому будет его исправить.

Моше Рабейну-архетип Нецеха

-Корах поднимая бунт: " Все святые"... Закончил он однако достаточно уникально.

-Амалек (архетип эмоционального сомнения) атакуют уникальность наших отношений с Творцом, провозглашая, что в мире вещи происходят случайно.

- Уникальность и ценность нашего жизненного пути и опыта.

Понять эту ценность, и не пытаться их " отрезать". Это ошибка многих Баал Тшув.

Авраам переживал, что первые годы он служил идолам.

Творец сказал Аврааму: эти идолы привели тебя ко Мне. Я засчитывают тебе все эти годы, как если бы ты все время служил Мне. Это обо всех нас.

-Правильная, здоровая оценка нашей уникальности очень важна и поэтому наше злое начало атакуют именно это. Часто этот голос говорит: ты же знаешь что ты уникален, ты лучше других (им простиительно, а тебе нет), посмотри какой у тебя гигантский потенциал. А говорит он только для того чтобы потом сказать: но ты-то его не реализуешь, а поэтому ты хуже всех других. Здесь ваша уникальность в том, что только вы можете и должны убрать этот голос. Другая крайность, и тоже злое начало- голос говорящий: ты вообще никто. То есть, никакой уникальности.

-Раби Берковиц в книге

"6 постоянных заповедей " пишет: есть идол , чьё имя:" Я НЕ МОГУ"

-Наш грядущий мир создаётся мириадами наших " маленьких" уникальных поступков и поэтому также уникален.

48 Путей мудрости. Путь 25-й.

Принимать страдания (פִּירוּסִי תִלְבֵּן)

Понятие "исурим"страдания в Иудаизме очень широк.

Мудрецы говорят: даже если человек опустил руку в карман вытащить монету, а вытащил другую: это уже в входит в понятие " исурим" В этом и подобных случаях, важно научиться не раздражаться, а понять что лучше так, чем что-то хуже.

У нас принято говорить мазал тов, когда что-то разбивается, ибо мы понимаем что это "капора": тарелка вместо головы.

Наиболее страдают от подобных вещей люди со страхом потери контроля. Им все время показывают, что они не контролируют, и урок который не выучен, будет повторен сколько угодно раз.

Люди часто путают понятия: желания Творца, и то что Творец не желал бы, но допускает, чтобы

у нас была возможность выбора.

Творец не желает что бы мы делали

"аверот" прегрешения, но Он это допускает.

В этом мире практически нет награды и наказание, поэтому исурим (страдания)- это последствия наших ошибок, слабостей, или бунта на корабле.

Важно понять, что Творец не посылает нам страдания, мы их создаём сами, своими мыслями, неготовивными эмоциями, поступками.

В этой жизни или в прошлых.

То что не исправили, приходится дорабатывать.

Творец всегда вытаскивает нас, из нами же созданного Египта.

Анекдот: Идёт человек и бормочет: жена стерва, начальник скотина, эти все наравят хапнуть...

За ним идёт ангел, всё записывает и говорит: ну каждый день одно и тоже, одно и тоже.

Но что делать! Он заказывает, придётся исполнять.

Часть страданий-это различные виды боли, физической или эмоциональной.

Боль это симптом.

Когда у нас возникает физическая боль, мы как правило бежим к врачу выяснить причину.

Иногда причина боли понятна, например перелом, но принять страдания, значит и задать ещё более глубокий вопрос: а зачем мне это?

Мудрецы говорят, что если ты абсолютно не виноват, значит тебе необходимо пересмотреть всю свою жизнь.

В моей практике мануального терапевта, я видел много людей пострадавших в авариях, когда они не были ни в чем не виноваты.

Помогая им с их физическими проблемами, я никогда не заканчивал терапию, не задав вопрос: зачем вам нужна была эта авария? Многие отвечали сразу, с некоторыми нужно было немножко поработать.

Типичные ответы: до аварии я плыл по течению. Встретившись со смертью, я первый раз серьезно задал вопрос, а зачем я живу, а что самое важное в моей жизни? И понял, что многие ответы нужно искать....

Многие после этого пересматривали всю систему ценностей.

Но зачем ждатель-это можно сделать уже сейчас.

Принять страдания означает перестать чувствовать себя жертвой, принять что нам даётся какой то важный урок, и что конечно, Творец готов помочь нам его выучить.

Эмоциональные страдания, как правило, вызваны страхами, или чувством стыда.

Страхи нужно идентифицировать и с ними работать.

С помощью Творца, конечно.

Стыд должен играть роль будильника: увидел что нужно исправить, тут же отпусти стыд.

Но наша Ейцер ХаРа, под видом справедливости, может держать его годами, при этом нас ещё и наказывать.

Гнев- это обоюдоострый меч, он ранит того кто его держит.

Поэтому Творец дает заповедь:" не храни злобу в сердце твоём"

Когда мы понимаем что стардания имеют смысл, нам легче их переносить.

Есть ещё один вид "боли" -это усилия необходимые для духовного и эмоционального роста.

Здесь нас может достать страх неизвестности, той же потери контроля, провала.

Принятие страданий здесь заключается в том, что я говорю: да это неприятно, трудно, болезненно, но надо преодолеть.

И тогда я выбираю жизнь!

26-й день Сфират ХаОмер Ход Ше бНецех

Проявление, подчеркнутость ценностей.

Дети очень чувствуют, что по-настоящему ценно для родителей.

Если вы говорите одно, а ведёте себя по другому, они выучат ценность такого образа жизни.

-Что для вас более важно: что бы ребёнок вырос моральным человеком или стал большим специалистом?

Можете задать тот же самый вопрос в негативе: что вас больше разочарует, если ваш ребёнок не вырастет моральным человеком или если он не станет специалистом?

Вопрос кажется риторическим, но следующий вопрос: а сколько времени вы уделяете на образование ребёнка наукам и профессиям, и сколько времени ваш ребёнок уделяет изучению морали, этики и работы над своими качествами характера.

А вы?

Что вы подчёркиваете детям (с точки зрения важности)

А нашим внутренним детям?

-Если человек (лектор, учитель) показывает насколько что-то для него важно, люди это чувствуют.

Если вы преподаете что-то, а главное Тору, не преподавайте скуку.

-Если государство не отвечает адекватно на террор, это обесценивается значимость жизни.

Если мы не реагируем на аморальные законы, действия правительства или системы, мы принижаем наши ценности.

Например, если гиюр становится формальным и не серьёзным - это принижает значимость еврейства.

-В Торе есть много наказаний, которые на практике не применимы.

Например, смертная казнь а за прелюбодеяние. Нужно два кошерных свидетеля, которые своими глазами все видели, нужно предупреждение, что за это полагается, ответ человека, что он это знает, но его это не волнует и так далее...

Но если практически наказание за этот проступок невозможен, зачем Тора указывает нам на это наказание?

Ответ: указать на ценность брака и доверия в браке, и сказать что есть вещи, которые лучше умереть, но не сделать.

-Одна из самых типичных проблем женщин в браке, это то что женщинам кажется, что их, или их труд не ценят.

Умение подчеркнуть насколько вы цените в вашу жену и то что она делает, сделает вашу жизнь намного более счастливой.

Также работает и с мужем.

Самое болезненное для мужчины, если он чувствует, что он не может дать жене то что ей нужно. В первую очередь, эмоционально.

Женщины умеющие показать насколько её муж ей ценен, живут в намного более счастливом браке.

-Очень часто и дети и родители страдают из-за того что мы не умеем дать им понять насколько они ценны нам в нашей жизни.

Люди с хронически негативным настроением, вредными привычками: выход из этих состояний, только обращение внимания на ценность маленьких успехов.

Как писал Экзюпери в своей молитве: "Научи меня искусству маленьких шагов."

-Любовь к себе, ценность вашего собственного достоинства, не держите только внутри-
сделайте для себя, что-то, что это проявит.
И так же для близких.

48 путей мудрости. Путь 26-й

Знание своего места: (מכיר למקומו)

Связь с энергией дня понятна:

В грядущем мире, когда все закончится, Рав Арье Каплан, приводит слова мудрецов: каждый будет точно знать своё место и не будет никакой зависти, поскольку любое другое место, любая другая роль это не я.

Но в этом мире, все не так просто.

Одна из причин реинкарнации, пишет Рамхаль, реализовать потенциал, который не был реализованы в прошлом воплощении.

Да и понять это поначалу бывает не легко.

Моше-рабейну не мог себе представить, что человек у которого дефект речи, и трудности красиво формулировать идеи и концепции, может стать лидером еврейского народа.

Если вам ваше место ещё не понятно, не унывайте, вы в хорошей компании.

Дело в том, что есть и другая опасность:

Его сестра Мириам, которая не только инициирует рождения Моше-Рабейну, но и предлагает его маму, как кормилицу, выделенная Торой, как лидер еврейских женщин (песня моря), намного позже,

будучи пророчицей, не спросила у Творца: мое ли это место критиковать Моше?

Последствия общеизвестны.

И мы должны помнить об этом каждый день. Это одно из 6 постоянных напоминаний.

Трудность заключается в том, что бы не передавать решение где я сегодня , не гордыне, не низкой самооценке.

Тора указывает на множество событий, когда непонимание своей роли приводит к трагедиям:

Надав и Авиху, разведчики, Корах и старейшины и тд.

С другой стороны, также поступкам людей, которые брали на себя ответственность, и Творец это очень ценил. Как пример, это конечно патриархи и матриархи, Пинхас, дочери Цлофхада и др.

Как найти своё место в жизни?

Первое понять, что оно постоянно меняется.

Авраам пришёл на то место, которое он занимает только пройдя 10 испытаний.

Напомню, что Б-г испытывает только праведников, что бы они стали сильнее.

Сетования типа: почему Б-г посылает мне такие испытания

-это ощущение себя жертвой и никакого отношения к Б-м испытаниям не имеет (см. предыдущий пост).

Первое что нужно сделать: уйти с "места" жертвы.

Итак, для того чтобы определить свое место здесь сейчас, нужно знать свои силы, свои слабости и понять в каком направлении двигаться.

Что для меня самое интересное и значимое?

Это гармонирует с присутствием Творца здесь и сейчас?

Если да, то следующий вопрос:

Какие инструменты у меня есть для этой цели?

Силы, знания, сильные качества характера.

Что мне не хватает, и где это можно получить? Что необходимо преодолеть?

Помните что Творец говорит Аврааму, а значит и всем нам: "Лех Леха - иди к себе, из своей страны, из место где ты родился из дома отца твоего" в место которое Я тебе укажу"

Комментаторы указывают на нелогичность этой фразы.

Если человек ушел из своей страны,

то понятно, что он уйдёт из своего дома. На что мудрецы отвечают: речь здесь идёт о духовных странствиях, поэтому порядок правильный. Вначале уйди от неправильного влияния общества в котором ты вырос, потом от влияния близкого окружения, и потом, что самое трудное от неправильного влияние своих родителей.

Здесь не указывается место куда идёт Авраам. Потому что в духовных странствиях главное это опыт, и пока человек его не получил, нельзя показать следующую ступень.

Это обращение к каждому из нас:

Лех Леха, иди со Мной.

Проверяй каждый шаг, он гармонирует со Мной? просит нас Творец. Ты делаешь этот шаг из любви, и для реализации того творческого потенциала который Я тебе дал, или из гордыни или страха?

Если это перемешано, остановись и распутай.

Не бойся спрашивать совета у людей , но и имей свою голову.

Как мы уже говорили, не выдавай себя за того кем ты не являешься , но помни- у каждого есть обязанность поделиться той мудростью, которую он приобрёл.

Хилель в Мишне Авот (2:5) говорит:

-В месте где нет лидеров, стремись стать лидером.

Лидер это необязательно тот кто идёт впереди, он может идти сзади и помогает самым слабым.

Лидер-это тот кто вместе с Творцом берет ответственность.

Станьте таким лидером и в своём внутреннем мире.

27 день
Сфират ХаОмер
Исод Ше бНецех

Исод (взаимность, постоянная обратная связь с Источником)

-Настоящие ценности в отличии от искусственных.

Человек не может жить без смысла, и если у него в жизни нет настоящих ценностей, он будет искать смысл и ценность, например в том, в какие ворота залетит мяч или шайба.

Попробуйте потревожить таких людей во время финального матча.

-Важный вопрос, который хорошо задавать в любом конфликте: под угрозой настоящие ценности или мое эго?

-Ценности девальвирует, и даже превращаются в противоположное если/ когда теряют связь с Источником.

Например: Свобода-очень большая ценность, но когда теряется связь для чего она, (Возможность духовного роста, раскрытия своего потенциала в партнёрстве и взаимоотношении с Творцом), свобода становится самоцелью и она, как и все остальные ценности превращается в идола.

Либерал -ценитель свободы говорит: я ненавижу фашистов и порнографов, но ради свободы я должен дать им возможность высказаться. И т. д.

-Идея государства, когда из средства превращается в самоцель) перерождается в национализм, и ради Государства, то что в обычных отношениях считается ложью, подлостью, предательством, во имя Государства может считаться даже честью.

-Одной из самых больших ценностей данных нам Творцом, являются интимные отношения между мужчиной и женщиной.

Когда муж и жена вместе с шабат вечером, это сравнивается с по степени святости, с первосвященником заходящим в святая святых в Йом Кипур.

Когда физические отношения теряют связь с духовным Источником и становится самоцелью, они очень быстро дегенерируют во что-то, к чему относится с пренебрежением и даже в грязь и пошлость.

-Даже изучение Торы , может не дай Б-г превратиться в университетскую дисциплину.

Итак- работа сегодняшнего дня, в том числе, посмотреть все ли ваши ценности правильно связаны с Источником

-Способность к взаимности, как к ценности: взаимности в дружбе, взаимности с Творцом, взаимности с супругом/ой.

Необходимая для этого эмоциональная открытость и преодоление страха беззащитности, которая действительно имеет быть в открытых взаимоотношениях.

48 путей мудрости. Путь 27-й

Быть счастливым от того, что имеешь.

(יִשְׂרָאֵל נִשְׂחָד)

Мишна Авот (4:1) спрашивает:

Кто богат? И отвечает: тот кто счастлив, от от своей доли.

Ошибка людей в том, что они видят счастье как результат какого-то достижения или приобретения.

Если я найду свою половинку, я буду счастлив/а

Если я разбогатею...

Если я стану известным... и тд.

Счастье это не то что приходит из вне. Радость может, но не счастье.

Под счастьем мы понимаем более перманентное эмоциональное состояние.

Но если мы хотим иметь такое состояние, оно должно быть основана на чем-то перманентном.

Единственное что есть в этом мире постоянное - это Творец и его любовь.

Все остальное временно.

Поэтому, между горечью и грустью от того, что мы уже что-то потеряли, страха потерять то что есть, и опасения за будущую, мы никогда не будем до конца счастливы

Теперь мы так же сможем понять Хазан-Иша (главу литовских иешив в Израиле с 1933-53 годы), который говорил: нужно только сфокусироваться на присутствии Творца и сразу будешь бсимах- будешь чувствовать себя счастливым.

Связь с энергией дня, становится тоже понятной: Мы сказали: ценности оторваны от Источника, теряют ценность.

Одна из самых основных ценностей -это сама жизнь.

Но в отрыве от Источника, и она может потерять смысл и ценность.

США- одна из самых богатых стран в мире, сидит на антидепрессантах.

Известная песня: "мицва гадоля лехиет бсимах тамид", (Большая заповедь быть счастливым всегда) несёт в себе очень важную информацию. Быть счастливым- это заповедь, то есть приказ.

Нельзя приказать то, что о тебя не зависит.

И счастливым нужно быть- всегда, о чём мы только что и говорили.

Когда есть духовная основа, за потерю которой не нужно волноваться и понимание что жизнь имеет смысл, намного легче получать удовольствие от остальных ценностей: от творчества, любви и материальных удовольствий.

Но и это не даётся автоматически, над этим нужно работать.

Обращать внимание на те ценности которые Творец нам даёт- зрение слух, способность мыслить и мириад других; не принимать их как должное, а наоборот чувствовать благодарность.

Понимать, что изначально самого главного мы не заслужили: жизнь-это подарок!

Дегустатор вина отпивает совсем чуть-чуть, и то не сразу, а чувствует и получает оттенков удовольствия намного больше, чем человек опрокидывающий весь бокал.

Математик получает наслаждение от гармонии математических формул. Биолог, из гама птиц утром в лесу, может выделить 40-50 разных голосов, как и музыкант, который слушая оркестр, слышит так же и отдельные инструменты.

Восприятие и удовольствие становится намного богаче.

Рав Вайберг заль учил нас: будьте дегустаторами Жизни!

Противоположность быть счастливым своей доле- это зависть, ревность, чувство жертвы.

Понятно, если человек связывает счастье с успехом, то неуспех, может привести к депрессии.

Но ирония, на которую многие не обращают внимание, заключается во всем известном синдроме называемым на английском "mid life crisis" кризис среднего возраста.

Этот кризис наступает, когда всё есть! Только почему-то во всём что есть, нет смысла.

Формула: богатство сделает тебя счастливым в Иудаизме пишется как и все остальное справа налево:

Счастье сделает тебя Богатым

28-й день
Сфират ХаОмер
Малхут Ше бНецах

Малхут- это то новое, что появляется в результате взаимодействия разных частей.

-Интеграция ценностей.

Шабат: недостаточно только его ценить, и что-то о нём учить.

Когда ты его соблюдаешь, ты получаешь новый опыт, который невозможно описать, или передать.

Очень понятна и разница семей где один/а соблюдает а другой нет, и семьи где соблюдают все.

Малхут- это новое качество, когда семья ведёт себя как один организм.

Ари заль говорит нам, что каждая заповедь безумно сладка.

Но вокруг заповеди есть клипа: это как кожа фрукта.

И если вы ещё не чувствуете этой сладости , говорит Ари заль, то вы ещё жуёте кожуру. Не останавливайтесь и вы дойдёте до сердцевины.

Мудрецы называли людей которые учили Тору и не интегрировали- книжный шкаф.

Иудаизм-это образ жизни.

Если вы любите музыку и она является для вас ценностью, недостаточно её читать по нотам
Музыку нужно пропустить через себя.

Малхут- это то новое и часто неожиданное, которое возникает, когда вы получаете этот опыт.

Музыку Торы тоже нужно пропустить через себя.

Рав Нахман говорил: вся жизнь должна быть песней.

Тора- книга архетипов: то есть всегда о нас и сейчас.

-Важно так же почувствовать, что моральные ценности не внешнее-это законы по которым построен мир, а не просто социальный контракт.

По-настоящему духовный человек, который чувствует свое достоинство, не сделает какие либо вещи,или не скажет что-то , не потому что так не принято, а потому что это ниже его достоинства, это не он.

Тшува-то есть возвращение -это когда правильные отношения с Творцом, с людьми,с собой, с миром, снова становятся абсолютно естественными для нас.

Поскольку человек это маленькая вселенная (Олам ХаКатан), очень интересно и важно интегрировать заповеди так же по отношению и к самому себе.

Например Паршат Кдошим: "не злословь глухого"...

Когда ты говоришь себе: это нужно делать правильно, и не делаешь;

или наоборот: что-то делать не нужно, и все равно делаешь, ты понимаешь: ты глух к самому себе. Не злословь, себя, а используй, например, искусство внутреннего диалога понять какая часть тебя не слышит и что мешает.

Убери, или измени то что мешает ,и эта часть начнёт слышать.

Когда мы интегрируем Тору по отношению к себе, к людям, к Творцу, когда мы ей дышим, когда мы ей живём, в наш внутренний мир приходит мир (шалом)

Шлемут-это так же целостность.

48 пути мудрости. Путь 28-й

Охраняй то что ценно.

(עושה סיג לדבריו)

Одна из самых больших ценностей -это чувство собственного достоинства. Важно поставить ограду чтобы охранять это чувство.

Интеграция знания, что базисное достоинство человека- это данность, поскольку человек это Б-я душа, уже ставит такую ограду.

Но это ещё не все. Что подтачивает наше чувство собственного достоинства?

Когда мы, ещё и ещё, даём себе обещание чего-то не делать, или что-то сделать, и не выполняем.

Мы перестаём себя уважать, и уже не принимаем свои слова и обещания серьезно.

Первая ограда, которую рекомендуют поставить Рав Вайнберг-это перестать давать себе обещания, разве что вы абсолютно уверены, что вы сможете их выполнить.

Лучше честно сказать себе: я не понимаю все детали, что меня побуждает делать, или не делать то или другое, или что мне мешает; и пока я не узнаю, я никаких обещаний давать себе не буду.

Напишите список обещаний, которые вы давали в прошлом и не выполняли.

Каждое заслуживает отдельной внимательной, внутренней работы.

Отдайте себе отчёт, что вы не можете интегрировать все сразу.

Напишите список, чего-то что выполнить легко.

Начните это выполнять, отмечайте для себя: да, я действительно это делаю, и вы начнёте восстанавливать свое уважение к себе. Неважно как легко это было сделать, важно что вы говорите себе: я пообещал, и я сделал.

Что касается трудно выполнимых целей, нужны стратегии, более глубокое понимание себя, а и часто помощь извне. Многие блоки сидят в подсознании, и нужны знания, как получить к ним доступ.

Обычные методы могут быть не эффективны.

Сила воли работает как форсаж мотора, в определенных случаях, на очень короткое время. Мы часто ее пытаемся неправильно использовать, и когда она не работает (и не должна), мы отчаиваемся. А тут ещё кто-нибудь добавляет, "дескать у тебя просто нет силы воли" Это добывает то что есть.

В психологии, также нет понятия лень, есть- отсутствие мотивации. Надо подумать как её усилить.

Иногда внутренний голос шепчет: если ты ограничиваешь себя, ты лишаешь себя свободы.

Это ложь: все ограды, которые мы ставим для достижения целей, это и есть проявление нашей свободы.

Наш эгоизм очень умеет защищать его ценности.

"Сделай ограду вещам"-дословно говорит этот путь. Но слово "вещь" так же имеет и значение "слово"

Поэтому можно прочитать:

" Сделай ограду словам"

Знание законов, речи, и желание их исполнять, помогает ставить правильные ограды для хороших отношений с людьми, с Творцом, с собой.

БэХ (Бли нэдэр)я поставлю пост с законами речи после Шабата.

-Дети! Оградить их от дурного влияния общества. Наша ответственность

Тоже касается ребёнка внутри нас.

Связь с энергией дня- правильно поставленные ограды, охраняют ценности и целостность общества, семьи, личности.

Шабат Шалом

29-й день Сфират ХаОмер Хесед Ше бХод.

Мы начинаем неделю Ход-реализации нашего потенциала.
Реализация потенциала Добра.

-Когда мы говорим о понятии Хесед Ше бХод, мы говорим, в первую очередь о процессе реализации той доброты, той любви, которую Творец заложил в каждого из нас.

Упражнение:

Расслабьтесь:

Сфокусируйтесь на мысли о том, что Творец здесь и сейчас, и Он вас любит.

Почувствуйте Его любовь.

Найдите чувство доброты в себе.

Можно вспомнить какой-либо эпизод из вашей жизни, когда вы ее проявляли.

Мысленно свяжите это чувство с присутствием Творца здесь и сейчас, и оно усилится.

Направьте это чувство к самому себе.

Подумайте как вы сможете его сегодня проявить по отношению к себе, к близким, к Творцу.

Поделитесь эмоциональным теплом, многим это так не хватает

Можно и через фэйсбук.

Когда мы делимся Торой, мудростью, это конечно тоже проявление Хеседа

Как мы помним, заповедь "люби ближнего как самого себя" начинается с необходимости научиться любить самого себя.

Это прямо противоположно эгоизму.

Одно из проявлений любви к себе, выражается, в желании устанавливать отношения любви с Творцом, с людьми, с миром, поскольку это приносит гармонию и счастье.

Любовь к себе также стимулирует и творчество, и поиск более высокого смысла.

Когда мы говорим о реализации нашего потенциала, мы подразумеваем реализацию потенциала нашей сущности, а значит и реальных ценностей.

-Противоположно этому, есть книга рекордов Гиннесса, где есть чемпионы мира по плевкам в длину, по количеству сигарет выкуриваемых одновременно, по съеданию самолётов и мотоциклов и так далее.

-Ход- это не реализация нашей гордыни и/или желания выпендриться

-Камикадзе и террористы-это тоже не Ход.

-Архетип сферы Ход-Арон хаКоэн.

Одно из его главных качеств была способность поднять человека в его собственных глазах.

Дать почувствовать человеку его значимость.

Когда два еврея чувствовали свою значимость, а значит выходили на уровень своего высшего Я- сразу прекращалась ссора.

-Найдите Коэна в самом себе: это высокая, духовная часть в вас, идентифицируйте себя с этой частью.

Упражнение 2

Расслабиться

Почувствовать присутствие Творца

Спросите себя/ какое у меня есть самое сильное позитивное качество характера?

Спросите у Творца об этом.

Найдите в себе это качество, и умственно соедините с присутствием Творца.

Это сильнейший ресурс!

-Подумайте какое хорошее позитивное качество у вас нуждаются в дополнительном усилении и реализации. Начните этот процесс.

Попросите самое сильное качество характера в этом помочь.

48 путей мудрости. Путь 29-й

Не приписывать успех себе.

.(מַחֲזִיק טוֹב לְמַעַל)

Рав Вайберг часто говорил:

Мы даже пальцем пошевелить не можем сами.

Не верите?

Объясните мне, как вы это делаете?

Как вы перемещаете желание из той части мозга где оно возникает, в ту часть которая управляет физиологическими, а потом и физическими процессами?

Пойдём дальше?

Нужно одновременно послать сигнал сократить одни мышцы и расслабить противоположные и тд и тд. Знаете как?

Зачем Ребе "отбирал" у нас даже самые элементарные возможности?

Затем он говорил: если вы это прочувствуете, вы поймёте насколько вы уже всегда связаны и работаете вместе с Творцом, а значит вы обладаете практически неограниченными ресурсами.

И Творец хочет помочь вам их реализовать.

Неожиданный поворот, правда?

Такой подход убирает конфликт между возможностями делать фантастические вещи и гордыней, которая, кстати, этому и мешает.

Духовный человек когда, что-то получается говорит: спасибо Творец, за всю помощь, которую Ты мне оказал в этом деле.

Конечно, необязательно каждый раз перечислять все, но помнить надо: от чёткости мысли, до мотивации и детальной помощи в исполнении.

Когда мы реализуем свой потенциал наша Ейцер ХаРа, тихонечко пишет слово Свой с большой буквы.

Тем самым отрезая нас от Источника, со всеми вытекающими последствиями.

Сказано, что Творец не может зайти туда, где человек уже заполнил себя Собой. А значит, не может и помочь в полной мере, как бы Он хотел.

Мудрецы говорят Я человека- это точка выбора.

Я выбираю фокусироваться на том, что Творец здесь сейчас-

будут одни последствия;

я не выбираю- другие.

Все знают анекдот о человеке, который молился Творцу помочь выиграть миллион в лотерею, на хорошие дела. Каждый раз не выигрывал, продолжал молиться и наконец услышал голос с неба: купи лотерейный билет.

Партнёрство с Творцом не уменьшает необходимость приложения усилий, оно помогает нам прикладывать их более успешно. В данном анекдоте, Творец подсказал человеку как это сделать.

Нам конечно смешно, и мы не задаем себе вопрос: а откуда ко мне приходят логичные и элементарные мысли?

Ну понятно, из Моего мозга.

Я вам так завидую: расскажите, как вы его (ваш мозг) так хорошо сделали?

Опс...

По поводу "Моих" действий мы уже выяснили в начале.

Тура и наука учат нас, что в мире нет простых вещей, есть потрясающие сложные вещи, которые

на первый взгляд кажутся простыми.

Когда Я каждое мгновение выбираю быть с Творцом и делать, то что на данный момент логично и правильно- этот выбор действительно моя заслуга, и Творец говорит: ты можешь этим гордиться.

Однако, говорят мудрецы, мы все равно должны помнить что конечный результат зависит не от нас.

Этот факт имеет интересные последствия:

если человек хотел выполнить заповедь, или сделать доброе дело, что в принципе тоже заповедь, и у него не получилось, по независимым от него обстоятельствам, Творец засчитывает, как если бы он это сделал.

Голос Йецер ХаРы говорит: успех зависит только от тебя.

Чтобы человек почувствовал зависимость от того, что на сам деле от него не зависит.

Ведь коль: ",все зависит от Меня" тут уже и гордыню, и под ней страх провала...

Не слушайте это голос.

Скажите ему: все зависит от Нас:

меня и Творца.

Хочешь я с тебя с Папой познакомлю.

Направьте туда свет Творца

Как говорили там: простенько и со вкусом.

30-й день
Сфират ХаОмер
Гвура ШебХод

Гвура, как вы помните, расставляет правильные границы, и это мера суда.

Ход- Реализация потенциала

-Проблема людей в том, что мы пытаемся ставить объективные стандарты для оценки достижения человеческой личности.

Возьмите например спорт: мы аплодируем чемпиону мира по бегу.

С другой стороны, ребёнок с детским церебральным параличом делает несколько шагов, и мы тоже аплодируем.

Когда мы реализуем любой человеческий потенциал, во-первых нет объективных стандартов, во-вторых, очень часто, даже нет внешней оценки.

Допустим, вы не сказали о человеке Лошон ХаРа(сплетню).

Вы не ответили на оскорбление

Вы сдержались и не сказали какую-то грубость.

Внешне ничего не произошло, и поэтому никто не знает, кроме вас и Всевышнего.

А с точки зрения реализации вашего потенциала, это может быть гигантское достижения.

Ари зал говорил никогда, никому не завидуйте: если у человека есть ярко выраженные способности к чему либо, это значит человек работал над этим несколько предыдущих жизней
Каббала говорит нам, что у человека есть пять уровней души.

Нефеш, Руах, Нешама, Ха'я и Ихид

И подобно Сфират ХаОмер, где в каждой сфире есть все 7 остальных сфирот; в каждом уровне души, есть все остальные уровни.

То есть, Нефеш имеет Нефеш ШеБНефеш, Руах ШеБНефеш и тд

Для того чтобы каждый уровень души выполняла свои функции оптимально, все остальные уровни должны быть отлажены.

Обычно, говорит Ари заль проработка одного под-уровня занимает одну жизнь.

Когда человек прорабатывает этот уровень он закрывается, и в нём человек в следующей жизни ничего уже не может испортить.

Поэтому сравнивать себя с кем-то, завидовать, переживать, злиться абсолютно бессмысленно.

Если вы прорабатываете с скажем

уровень Руах Ше бНефеш, а кто то

Нефеш Ше бРуах, у вас другие цели и другие задачи. Плюс разные наработки из предыдущих жизней

-Аарон ХаКоэн никогда не завидовал.

Он очень хорошо понимал, что главные достижения -это внутренние достижения.

-Каждый шаг во внутренней работе- это мицва.

-Важно понимать, что находится ещё в потенциале, и насколько бывает сложно и занимает время это реализовать.

Поэтому не попрекать себя все время, что этот потенциал ещё не реализован. Это, обычно, любимая работа нашего злого начала.

Ейцер ХаРа, сама саботирует, сама попрекает.

- В другой крайности, когда толкает гордыня, переоценка своих сил может иметь печальные последствия.

-Никогда не сравниваете детей с другими не в ту, не в другую сторону. Детям не нравится стоять на пьедестале, и они считают несправедливым, и ненавидят тех кого ставят в пример.

- Как я уже сказал: не будем сравнивать себя с другими, когда дело касается личного роста.
Будем просто идти вперёд с Творцом шаг за шагом и справедливо судить и ценить каждое достижение.

48 путей мудрости. Путь 30-й

Быть любимым (אֱהוּבָה)

Каждому человеку нужна любовь.

Семь дней в неделю, 24 часа в день.

Есть только два вида любви который человек может получать постоянно.

Это любовь Творца, и любовь к самому себе.

В человеке есть духовные каналы, которые сделаны специально для принятия такой бесконечной любви.

Рабби Илияху Де Видас в кабалистической книге

Решит Хохма (Начало мудрости) пишет:

" как мы уже сказали Ацилут самый высокий из четырёх духовных миров созданных Б-гом. Эти миры позволяют иметь отношения между нами и Творцом.

Рабби Шимон Бар Йохай учит что мир "Ацилут-Близость"- это чистая любовь.

Творец бесконечен, поэтому каждый из нас для Него как единственный любимый ребёнок.

У него есть бесконечное время, сила и внимание на всех остальных.

Он создал нас по образу и подобию Самого Себя, и дал нам роль родителей, чтобы мы понимали как родители любят своих детей, и тем самым хоть в какой-то степени могли осознать Его любовь.

Упражнения

Расслабиться

Если у вас есть дети, представьте себе вашего ребёнка, в любом возрасте.

Представьте его себе в хорошем настроении.

Почувствуйте свою любовь к нему.

Это любовь проявления Творца

Он дает вам эту любовь, что бы передали её своему ребёнку.

А теперь поверните эту любовь на 180° к самому себе.

И скажите, но я такой же ребёнок для Творца.

И любит Он меня намного сильнее поскольку Он бесконечен.

Скажите Творцу: я знаю что ты здесь и сейчас, и что ты меня любишь я открываюсь твоей любви.

Почувствуйте эту любовь.

Почувствуйте себя любимым.

Если у вас ещё нет детей, или вы хотите сделать дополнительное упражнение, подумайте о каком-то тёплом человеке, когда вы сами были ребёнком: папа, мама, бабушка, родственники.

Представьте себе этого человека, и почувствуйте его любовь.

Скажите себе это проявление Творца. Он здесь и сейчас и любит меня.

Дайте себе почувствовать эту любовь.

Любовь Творца беспричинна, поэтому любой голос сопротивляющийся этому, говорящий, что вы не достойны, это всегда голос Ейце ХаРы.

Любовь к себе.

Подобное упражнение.

Расслабьтесь

Представьте себе человека, которого вы любите.

Почувствуйте эту любовь

Поверните её к себе.

Любовь приходит из бесконечного источника, поэтому всегда хватит на всех.

Скажите себе вслух несколько раз:

я люблю себя.

Даже если это дискомфортно преодолите это.

Помните-это мицва

А мицвы мы делаем даже если

необходимо преодолеть дискомфорт.

Связь с энергией дня: у каждого человека эта работа идёт по разному. Кому-то очень легко, кому-то очень трудно.

Это очень важная мицва, не останавливайтесь. Не смотрите на других. Продвигаетесь с Вашей скоростью.

Когда человек не чувствует эти два вида любви, он пытается получить их извне.

Но это никогда не работает.

Никто не может дать вам Такой постоянной любви.

И мы начинаем обижаться на людей что они нас любят недостаточно или не так.

С другой страны, если мы не любим себя, мы не можем поверить что кто-то может действительно любить нас. И поэтому мы не открываемся полностью и к их любви.

Это кажется парадоксальным, но на самом деле очень логично: когда человек чувствует любовь Творца и любовь к себе, такой человек привлекает других людей.

Они подсознательно чувствует, что такого человека есть что-то очень важное, чему бы им хотелось у него научиться.

Кроме того, такой человек не пытается что-то высосать из вас.

Наши мудрецы говорят если вы хотите чтобы между вами и людьми была любовь, давайте людям то что им ценное, безвозмездно.

Не пытаюсь манипулировать.

Психологи отмечают, что очень часто 90 % коммуникации с детьми-негатив. Не ходи, не делай, не ставь,

не, не, не, как ты выглядишь, кто так себя ведёт, почему ты меня не слушаешься... ты хороший мальчик.

Как раз 9:1 Да ещё тон!

Наши потрясающие дети, нас ещё после этого за что-то любят.

Посчитайте ваши проценты в коммуникациях с вашими детьми.

Большая часть коммуникаций должна быть позитивной.

Попробуйте, и вы получите больше любви в ответ.

Работает также с супругом/ой.

Это вам домашнее задание.

31-й день
Сфират ХаОмер
Теферет Ше бХод

Вчера мы говорили, что когда дело касается реализации своего личностного потенциала и духовного роста, нельзя сравнивать себя с другими.

Но тогда есть ещё одна крайность, когда люди считают что нет никаких стандартов, но это тоже не верно.

Существует такое понятие как совершенство, и стремление к совершенству.

Стремление к совершенству идёт из настоящей любви к себе, из желания реализовать свой творческий, человеческий, духовный потенциал.

Творец совершен, и созданные по образу и подобию Творца, мы стремимся быть как Он.

Ейцер ХаРа конечно не может пропустить такой жизнеутверждающий процесс, и не попытаться перенаправить его в своё русло.

Она подсовывает нам свой вариант, который называется- перфекционизм.

Перфекционизм ставит заранее завышенные рамки, часто используя гордыню, но не только как мы увидим, и шепчет: если ты не сделаешь все на 100%, ты провалился.

Перфекционизм всегда идёт из страха провала и окрашивает весь процесс этим страхом.

Поскольку наши страхи тоже хотят самореализоваться, они хитро повышает планку на практически не достижимую высоту, что бы человек не смог ее достичь, или хотя бы нервничал, и не получал удовольствие от процесса.

Итак, иметь некий идеал к которому стремишься, бывает очень полезно

Например, представьте себе человека которого вы очень уважаете.

Это может быть реальный живой человек, или даже некий образ из Торы, скажем Моше-рабейну. Умственно поставьте такого человека перед собой, и задайте себе вопрос: с точки зрения человеческого достоинства и значимости как человека, я вижу себя наравне с этим человеком или ниже этого человека?

Рамбам говорит: виденье разницы (конечно не в свою пользу) между собой и этим человеком позволяет нам совершать дурные поступки.

Он бы так не поступил, но я-то не он.

Правда заключается в том, что с точки зрения человеческого достоинства нет разницы, поэтому поднимите себя в своих глазах до уровня этого человека.

Важно почувствовать свое достоинство и значимость.

Сделайте это как упражнение

Поскольку человек создан по образу и подобию Творца, человек как микро-вселенная имеет внутри подобие всему что существуют извне.

Таким образом, все сильные, хорошие качества которые вы видите в других людях, есть и в вас.

Иначе бы вы их просто не смогли почувствовать и оценить.

Поэтому можно сделать следующие упражнения.

Расслабьтесь, закройте глаза.

Представьте себе человека которого вы очень уважаете.

Подумайте какие качества в этом человеке вам нравится, выделите одно.

А теперь представьте себе, что вы становитесь этим человеком.

Оденьте его одежду, его волосы, его тело, станьте этим человеком.

Почувствуйте в нем это сильное качество.

Обратите внимание, какие это качество вызывает ощущения в теле.

Поскольку вы его чувствуете, вы нашли его в себе.

Станьте опять самим собой, оставив в себе это чувство.

Дальше, как физ-зарядка, чем больше практикуешь, тем сильнее становишься.

48 пути мудростью. Путь 31-й

Люби Место (Творца)

(אֱלֹהֵינוּ לֵאמֹר)

Творец называется Маком поскольку сказано: не Творец в мире, а мир в Творце.

Он вне материи, времени и пространства, Он бесконечен, все существует в Нем и Он поддерживает существование всего.

"Любить Место" означает, в том числе, любить Источник мудрости, силы, красоты значимости и всех здоровых наслаждений.

Стремление к самосовершенствованию через контакт и любовь к Нему и есть энергия этого дня.

Давайте посмотрим на это чуть подробнее.

В молитве Шма, Тора говорит:" и люби Г-да Б-га твоего всем сердцем твоим,и всей душою твоей, и всеми силами твоими.

В одном из предыдущих постов я писал, что всем сердцем, или "всеми сердцами" означает любить

Творца и твоим добрым началом Йецер Тов и не добрым Йецер ХаРа.

Посмотрите этот пост.

Любить Творца всей душой.

Как мы помним из предыдущего поста, у нас есть пять уровней души

Нефеш отвечает за все физиологические функции организма.

Любить Творца на уровне Нефеш это любить того кто даёт мне возможность видеть, слышать, дышать, усваивать пищу, двигаться и тд и тд. Все наслаждения материальными благами.

Кабала говорит что все перестановки имени Творца со всеми гласными производят 1080 вариантов, и столько же вдохов и выдохов человек делает в час. То есть каждая перестановка Имени управляет на духовном уровне каждым вдохом и выдохом.

Просто подышите с Творцом и подумайте, что каждый вдох Творец дарит нам жизнь.

Уровень Руах управляет всеми эмоциями

Любовь к Творцу этим уровнем души: любить Источник (Маком) всех позитивных эмоций.

Негативные эмоции всегда появляются в результате нехватки чего-либо, и поэтому являются симптомами того, что в данный момент мы не в контакте с Бесконечностью, где нет никакой нехватки.

Итак какое чувство возникает у меня к Тому кто пронизывает этот мир любовью, добротой,нежностью, ощущением красоты, гармонии и всеми другими прекрасными чувствами.

Уровень Нешама управляет мыслями.

Просыпаясь утром мы благодарим Творца за то Он возвращает мне мою душу Нешама, то есть контроль над мыслями.

Тем не менее, именно Он источник всей мудрости, позитивного мышления, интеллекта.

Уровень Ха'я приходит к евреям в Шабат и даёт возможность насладиться энергией Шабата.

Ехида не спускается в этот мир

Любить всеми силами, классически интерпретируется, как любить всем имуществом.

Понимание, что всё что мы имеем-это подарок Творца.

Какое чувство мы бы испытывали если бы это все нам подарил человек из любви к нам?

Всё имущество которое мы имеем, хорошо посмотреть именно с позиции любви к Творцу

Пусть наш дом, станет Его Местом.

Так в принципе оно и есть, поскольку еврейский дом- это храм.

Стол- это алтарь, спальня- святая святых и тд.

Хорошо пройти взглядом по своему дому и имуществу и посмотреть что бы все служило

святости, создавало атмосферу любви с Творцом.

Возможно мы что-то решим выкинуть, поскольку не гармонирует, а что-то наоборот докупить.

32-й день
Сфират ХаОмер
Нецех ШебХод

Нецех- создаёт уникальность, а поэтому и ценность.
Уникальность самореализации.

-Тора должна стать нашей Торой.

У каждого человека должно быть 3 Торы: Письменная Тора, Устная Тора и его Тора.

-Дети! Каждый ребёнок-это уникальная душа, прожившая уже не одну жизнь. Они не наше имущество, они не пришли сюда что бы удовлетворить наши амбиции.

Важно видеть необходимость уникальности развития каждого ребёнка. Дать этому возможность и поддержать это.

Мы уже говорили, что в психологии нет понятия- лень, есть понятие- отсутствие мотивации.

Одна из стратегий нашего злого начала, это убить мотивацию.

Как правило страхами: обычно либо страхом провала, страхом отверженности, страхом неизвестности или потери контроля.

Часто Ейцер ХаРа их кооперирует.

Её задача понятна: обесценить тот самый важный процесс самореализации, ради которого мы сюда пришли.

Когда человек понимает, что под ярлыком " лени" может скрываться целый айсберг страхов, он становится немножко менее критичным к себе и другим.

Вильнюсский Гаон говорил, что легче выучить весь талмуд чем полностью исправить одну черту характера.

Поэтому, в этом процессе важно ценить каждый шаг

Голос перфекционализма, который является обратной стороной страха провала говорит: либо всё, либо ничего. Не слушайте этот голос.

Другие инструменты Ейцер ХаРа, которые она использует для того чтобы обесценит что-то - это сарказм и цинизм.

Нам необходимо знать эти голоса и не попадаться на это.

Подобный же голос является архетипом Амалека -обесценить Тору и наши отношения со Всевышним

В недельной главе Бехукотай сказано:что в конце концов, если мы не будем обращать внимание на важность самореализации и относится к духовному пути небрежно, относится к тому что происходит, как к набору случайностей, то мида канегет мида (мера за меру):

" если ты будешь ходить по Моим путям случайно, Я обрушусь на тебя в ярости случайностей."

Другая крайность-

"серьёзные люди учатся по 12 часов в день"

Как вы думаете откуда приходит этот голос, и что он на самом деле добивается?

-Очень важно научиться ценить уникальность нашего духовного пути, и даже на негативные моменты посмотреть

именно с этих позиций: чему меня это в результате научило.

Упражнение

Расслабьтесь, подумайте о том что Творец здесь, сейчас и задайте

Творцу вопрос, какой мой следующий шаг в реализации моего духовного потенциала?

Если вы откроетесь для ответа,он обязательно придёт, может сразу, может чуть позже. У Творца есть бесчисленное количество способов нам это показать.

48 путей мудрости. Путь 32-й

Любовь к Созданиям

(לִיבֵן לֹא אֵלֶיךָ)

Мишна Авот (1:12) Хилель говорил: Будь среди последователей Авраама люби мир, стремись к миру, люби людей"

Как научиться любить людей?

В посте вчерашнего дня мы говорили, что начать нужно с любви Творца и любви к себе.

Это дает нам хороший фундамент для начала.

Мы так же говорили, что сущность человека-это его душа, и она сделана Творцом чистой (мы говорим это каждое утро).

А качества характера человека- это одежда. Она может быть чистой, а может быть очень запачканной.

Есть важный принцип постулированный нашими мудрецами, а в психологии Карлом Юнгом: человек не любит в других, то что он не любит в самом себе.

Скажем, человек приходит в комнату, где много незнакомых людей; есть люди которые его сразу притягивают, есть которые сразу отталкивают, а есть совершенно нейтральные.

Почему?

Мы помним, что человек это мини вселенная, в нем есть все качества, которые есть у других людей.

Каждое из этих качеств- это энергия вибрирующая на определенной частоте. По закону резонанса, те же части начинают вибрировать и в нас. Если доминантные эмоции другого человека поднимают в нас части которые нам не нравятся, этот человек будет нас отталкивать.

Нам неприятно чувствовать эти части внутри нас.

Если доминантные эмоции человека нам нравятся, он будет нас притягивать.

Если они нейтральны, он будет нейтрален.

Зная этот принцип, можно довольно легко найти себе те части которые нам не нравятся.

И если вы знаете как их на месте проработать, человек перестанет вас отталкивать тут же. Вы увидите это качество как его слабость, но он станет для вас вначале просто нейтрален.

Это можно сделать и потом как упражнение

Расслабиться, закрыть глаза.

Представить перед собой этого человека, почувствовать что за негатив он поднимает вас.

Найти в себе, и с помощью Творца проработать.

Сказано также: "не суди человека пока не побывал в его ботинках"

Используя этот принцип, мы можем отнестись к нему уже намного более положительно.

Следующий шаг: сфокусироваться на положительных качествах этого человека, и вспомнить, что так же как и у вас, положительные качества гармоничны к его сущности, то есть фактически является её проявлением.

Если я спрошу вас, назовите свои слабости, проблем не будет.

Если я попрошу вас назвать хотя бы 10 хороших качеств вашего характера.

Первая реакция?

А сколько времени займёт?

Я подскажу несколько.

У нас есть они все, и если мы в этом не уверены, помните: поскольку мы их видим в других людях, значит есть и у нас.

Просьба идти не быстро и найти у себя все:

Аккуратность, вежливость, верность воспитанность, способность понять другого, способность признать ошибки, бескорыстность, способность к признательности, дружелюбность,

дисциплинированность коммуникабельность, умение выразить свои мысли, благодарность, уверенность, заботливость, спокойствие, уравновешенность харизма, притягательность, доброта, щедрость, веселость, способность к сочувствию, к состраданию, добросовестность внимательность, последовательность, упорство, умение кооперировать, умение слышать, способность к творчеству, умение взглянуть со стороны, самокритичность, скромность, справедливость, толерантность трудоспособность, честность, чувство юмора, великодушие, надёжность, гостеприимность, деликатность, добродушие, доверчивость, догадливость, жизнерадостность, изобретательность, инициативность, интуитивность, исполнительность, ласковость, компанейскость, любопытность, миролюбивость, наблюдательность, надёжность находчивость, нежность, невозмутимость, неприхотливость, обаятельность, одухотворённость, остроумие, откровенность, приветливость, принципиальность проницательность, радушность, раскованность, решительность, сдержанность, уважительность усидчивость, утончённость, хладнокровие, энтузиазм.

Сумели выдержать такую волну позитива?

Если нет, не отчаивайтесь !

Начало положено!

Найдите также все эти качества у

супруга/и и я гарантирую ваша любовь к нему/ей усилится.

33-й день Сфират ХаОмер (Лаг бОмер) Ход Ше бХод

- "Весь мир создан для меня":

для того чтобы я мог осуществить данный мне Творцом потенциал.

Адам помолился, пошёл дождь и все начало расти.

Это учит нас понимать, для мы все были созданы.

- "Кто мудр? Тот кто учится у каждого человека" Авот 4:1

- Скука, говорят психологи, очень активное чувство.

Они объясняют: в мире так много интересного, чтобы скучать, человек должен, хоть и подсознательно, но активно отрезать себя от всего этого.

Почему мы это делаем?

Люди боятся нового.

А может нам это не понравится?

А может не получится?

А может придётся меняться?

И поэтому люди живут привычной, но скучной жизнью.

Спросите Творца, что можно сделать нового, необычного, интересного, развивающего.

- Очень часто люди не живут в этом моменте. Либо в прошлом, либо в будущем.

Если на уровне Нецах Ше бХод важно определить какую важную уникальную возможность дает мне Творец в данный момент чтобы осуществить свой потенциал, то сегодня мы фокусируется на том что бы это сделать.

Рав М Вайнберг (племянник Рош Йешивы), на основе чьих лекций я пишу эти посты, показывает очень важную разницу между осуществлением потенциала и реализацией потенциала.

Например, у человека есть потенциал красиво, интересно писать.

Для того чтобы зарабатывать деньги, он пишет кучу статей, сценарии для телевидения и тд.

То есть он свой потенциал реализуют. Но в какой-то момент жизни он может остановиться и

сказать: я чувствую что весь этот потенциал, мне был дан не для этого. И тогда он может решить написать то, после чего он сможет сказать:

Слава Б-гу что Он дал мне это осуществить!

В корне слова осуществить- "сущность"

Ход Ше бХод- способность выразить сущность заложенного в нас потенциала.

Одна из техник, как из очень сопротивляющегося блока внутри нас сделать друга, спросить его: а зачем Творец тебя изначально создал?

Получив ответ, мы предлагаем блоку полностью раскрыть его потенциал, в гармонии и Творцом и со всеми другими гармоничными частями личности. Иногда это может занять какое то время.

Убедившись, что это именно так, блок трансформируется и эта часть начинает нам помогать.

- Есть прегрешения,(например хилул ХаШем- осквернение имени Творца), которые искупаются только смертью.

Можно посмотреть даже на смерть, как на возможность: искупить и очиститься.

Рабби Шимон Бар Йохай, чей Йорцайт (день смерти) мы празднуем сегодня, провёл 13 лет в пещере, скрываясь от римлян, и питаясь плодами рожкового дерева. Это твёрдые стручки, и одного хватит, чтобы понять, что такое питаться ими 13 лет.

Поскольку у него, и у его сына была только одна одежда, они сидели зарывшись в песке по шею, и одевались только по шабатам.

Тем не менее, несмотря на это, а с другой стороны именно благодаря этому, они поднялись на очень высокий духовный уровень.

В день смерти, Раби Шимону Бар Йохоау было разрешено открыть глубочайшие секреты Торы, и привести этот мир потрясающий духовный свет.

Поскольку этот день стал вершиной осуществления его потенциала, Рав Шимон Бар Йохай попросил сделать этот день праздником.

Мы тоже можем посмотреть, как можно с Творцом использовать даже самые стеснённые жизненные обстоятельства, для своего эмоционального и духовного роста.

Сегодня жгут костры.

Огонь разбивает материю на самые тонкие элементы: свет и тепло.

Энергия этого дня наполнена теплом и светом, который принёс принёс Рабби Шимон Бар Йохай 2000 лет. Откроемся ей

48 путей мудрости. Путь 33-й

Любить Правильность.

(לִירְטֻחַן לִמּוּ אֱלֹהִים)

Слово Цдакот можно перевести так же как "праведность" или справедливость.

При нашем воспитании, это не лёгкий путь.

Готовы?

А казалось бы, что здесь такого?

Есть же много людей , которые в жизни мотивируется правильными поступками.

И вообще...

Мы все любим совершать правильные поступки.

Рав Вайберг предлагает следующий сценарий: вы просите вашего сына подростка выкинуть мусор.

Он сразу хватает мешок, и со словами: с превеликим удовольствием мам/ пап, бежит его выносить.

У вас челюсть отваливается от удивления.

Вы начинаете соображать: ему что-то нужно. Сколько мне будет стоить этот энтузиазм?

Когда он возвращается вы ждёте, потом вкрадчиво:

"я вижу у тебя хорошее настроение? Мусор с песней?"

Он говорит:" а как же ещё?

Выполняю мицвы уважать отца и мать, делать хесед, быть подобным Творцу, ходить Его путями.

Делаю с радостью, как и полагается делать мицву, ну и зризус- как можно быстрее. "

Ваша реакция?

Если честно.

Ребёнок оказался в какой то секте?

Психический сдвиг?

Что-то покурил?

Ребёнок смотрит на ваше выражение лица, все понимает, и говорит: "Мам/пап, я получаю наслаждение, делая правильные вещи.

У нас этому учат.

А ведь раньше такой подход не был чём-то исключительным.

Я читал у раби Пслискина: была Иешива, где подавать на стол и убирать разрешалось только самым лучшим ученикам, поскольку стол-это алтарь.

Ещё одна правдивая история.

Я о ней писал раньше, но она очень подходит для иллюстрации этого пути, и некоторые может быть не читали.

Мой коллега Александр, с которым мы работаем уже много лет, у которого много способностей: например, в молненной оценке состояния человека, понимания источника проблем и тд,

приходит и говорит: Вы не представляете, что было вчера!

Я конечно весь на ушах.

-Прихожу домой, а жена заснула сидя.

Думаю, может проблема какая-то? Решил посмотреть через духовный канал.

Вижу: безумная усталость.

Переспрашиваю Творца: правильно вижу?

Ответ: правильно

Спрашиваю Творца, как терапевт, как можно ей помочь?

Слышу ответ: пойдй помой посуду.

Говорю Творцу: я ненавижу мыть посуду!

Слышу ответ: Я знаю

Спрашиваю Творца: а можно мы будем мыть посуду вместе?

Слышу: конечно!

Так вот: торжественно завершил Александр, вчера я мыл посуду с Творцом, и получил от этого гигантское удовольствие."

И ещё одна иллюстрацию из Талмуда:

Был один не быстро схватывающий ученик и ему нужно было повторять все 400 раз. Занимался он с главным раввином того времени, у кого ещё было терпение. И как-то раз к этому равву, во время занятий, пришли и сказали: Нужно срочно идти в Кесарию поскольку римляни хотят принять антиеврейское постановление.

Рав ответил, закончим и я пойду.

Когда они закончили, рав спросил ученика ты понял?

Нет, ответил ученик, я так нервничал что ты вот-вот уйдёшь, что ничего не усвоил.

-Я буду учить тебя, пока ты не поймёшь, пообещал Рав и они повторили ещё 400 раз.

-Понял?

-Понял, ответил ученик

Но к тому времени, идти куда-либо было уже поздно.

И тут раздался голос неба: за то что ты преподавал, так как должен учитель, а он учился так как должен ученик, и римское постановление будет аннулировано, и все поколение получает грядущий мир.

Конечно мы все любим делать правильные поступки, особенно если нам за это платят, выказывают уважение, ну хотя бы хвалят.

Или я делаю что-то такое, что важно в моих глазах и я хвалю себя.

В принципе ничего плохого в этом нет, можно продолжать делать.

Но мы сейчас говорим о достижении намного более высокого уровня духовности, сегодня ведь ЛАГ Б Омер.

Римский галут-это галут материализма.

Ничто не является более открытым проявлением этого галута, чем серая рутинная работа в материальном мире.

Научиться с Творцом подметать пол, вытирать пыль, выносить мусор, вы можете продолжить этот список вашими "любимыми" занятиями.

Это наша пещера, и мы можем научиться получать удовольствие просто от того, что мы с Творцом делаем правильные вещи.

Научиться ЛЮБИТЬ делать правильно.

Почему мы это не делаем?

Что мешает?

Не понимание, что важно, что не важно.

Внося присутствия Творца, самое низкое, становится самым высоким.

Мешает воспитание типа: "я тебе не прислуга";

" почему Я это должен делать?"

и подспудная мысль:

сильный человек (папа, одноклассник) так не делают.

Ну а если, на нас кричат, так тут я вообще если смогу, не сделаю никогда.

Задача: внутренним диалогом убрать весь этот, и прочий негатив.

Давайте сегодня в ЛАГ бОмер сделаем хоть одну такую вещь-любя!

34-й день
Сфират ХаОмер
Исод Ше бХод

Исод-Взаимность, обратная связь

-Одна из частых проблем раскрытия своего потенциала- это замыкания на самом себе. Человек ошибочно считают что он реализует Свой потенциал, а не потенциал данный ему Творцом.

И к тому же, он это делает Сам.

Появляется открытое поле для эгоизма, ну и конечно страхов.

Проблема ещё в том, что общество очень часто прощает человеку за талант- закрытость, эгоцентризм и снобизм.

Талант становится идолом, и требует, что бы личность работала на него.

А нужно как раз наоборот:

помнить что весь мой творческий потенциал дан мне Вс-м, и моя задача научиться реализовывать его гармонично в партнёрстве с Творцом.

Тогда правильным становится не только что, но и как.

Ощущение присутствия Творца снимает страхи.

-

Я уникальный человек (уникальный творческий канал) для реализации этого потенциала.

Начинает работать формула: я сделаю все что я могу, а результат от Творца.

Можно сказать и по-другому: Творец, я открываю себя Тебе, а Ты уже сделай через меня то что необходимо.

Открыться и начать делать.

Понимать, что мои самые сильные позитивные качества, это самые сильные проявления Творца во мне, и когда я умственно соединяю эти качества с бесконечным Источником, они только во много раз усиливаются.

-Никогда не завидовать: мы не только не в конкуренции друг с другом, мы можем выполнить наше предназначение и предназначение народа, только когда мы вместе- Синергетика.

-Быть открытым миру и отношению с другими людьми, и учиться этому.

- Быть открытым к взаимности и обратной связи с другими людьми.

Быть открытым к своим внутренним детям и любым частям, которые хотели бы нам что то сказать.

48 Путь мудрости. Путь 34-й

Любить прямой путь

(אוהב תא הישרים)

С одной это можно сказать, речь идёт о том что бы жить по совести.

Это верно, но не достаточно.

Совесть говорит: делай правильно!

Но она далеко не всегда знает, что правильно.

Ибо есть более глубокое и широкое понятие, которое может во всю управлять совестью- это идеология.

Нацисты, коммунисты, мусульманские фанатики, светские либералы, и т.д.- все поступают по совести.

Когда о светском человеке говорят:

"он прямой человек"-это с одной стороны и хорошо, но только с одной. Такой человек спокойно может сказать Лашен ХаРу:

-"ну ведь это правда"

Да, конечно правда, только другому человеку не нужно было об этом знать.

Такой человек может быть не тактичен: " я всегда говорю, что думаю". " я всегда говорю при всех, в лицо" и так далее и так далее.

Его совесть при этом, никак не возражает.

Поэтому для того, что бы идти этим путём просто необходимо учить Тору.

Но жить только по законам Торы, бывает тоже не достаточно.

Как такое может быть?

Пример: ваш ребёнок (до бар-бат мицвы) разбил окно соседу.

Соседа не было дома и он не знает кто это сделал. Поскольку ребёнок не может быть чьей-то собственностью, по закону, вы за него не отвечаете. Дети находятся в категории стихийного бедствия.

У вас есть выбор: сказать соседу что произошло, извиниться и заплатить, или не говорить, поскольку по закону вы за это не отвечаете.

Вот тут уже необходим наш путь.

Наш мозг прекрасно находит оправдания.

Один из способов понять, поступаем ли мы правильно, задать вопрос, а как бы я хотел что бы поступили со мной.

Другой способ, сфокусироваться на присутствии Творца, почувствовать внутреннюю гармонию.

А потом проговорить оправдание вслух. Послушать себя и почувствовать: это гармонично, не гармонично, только частично гармонично.

Если только частично, посмотрите более детально.

Если дело серьёзное, и вы чувствуете что вы не можете быть объективным, спросите Рава.

Очень часто человек говорит себе, и другим: " Я не могу "

Так же часто на сессии, я прошу человека: скажи- Я не хочу.

У человека может быть сто причин или поводов, почему он не хочет.

Мы их можем обсудить.

"Не могу " снимает ответственность, или ещё хуже, ставит человека в позицию жертвы.

"Не хочу" возвращает ответственность (чего человек иногда не хочет), а так же возвращает возможность выбора.

Ты не хочешь сейчас, но ты сможешь захотеть позже.

Рав Вайберг просит: не обманывайте себя.

Научитесь всегда говорить себе не хочу, когда это действительно не хочу. А это абсолютное большинство случаев.

Когда я только начинал учить Тору, я опоздал на индивидуальный урок на 5 минут. Я попросил прощения и Рав сказал: не проблема.

Я начал: была жуткая пробка ...(действительно была)

Рав меня перебил, не оправдывайся.

Я:- нет это сушая правда..."

Рав:- не оправдывайся.

Увидев мое выражение лица, он продолжил:

"ты не понял, я сейчас учу тебя Торе.Ты не перед кем не должен отчитываться. Точка.

Ты извинился, человек это принял, Всё!

Я начал это практиковать и почувствовал огромное облегчение.

Не нужно врать, придумывать оправдания, объясняться, думать что сказать.

Почувовав любовь к этому пути, я задал себе вопрос: а что собственно случится, если я скажу правду.

Я понимаю, что я ничего не должен говорить, но просто для себя, что бы научиться не бояться.

Я начал говорить, когда проспал-проспал, когда перепутал- перепутал.

И... ничего не случилось.

Но я, внутренне, чувствовал себя несравнимо лучше.

Человек который идёт по этому пути начинает себя уважать все больше и больше.

Потому что его да-это да. Нет-нет

Не обещать, когда знаешь, что не сделаешь.

Когда не знаешь, говорить- не знаю

Так нас Тора и учит.

А связь с Творцом помогает, победить наше Эго, которое конечно всего этого боится.

Прямой путь очень помогает во внутренней работе.

Ейцер ХаРа любит напускать туман и кривить. Прямота побеждает нахаша.

В отношениях с людьми, этот путь просит выходить за рамки закона, когда это касается помощи другому человеку.

Во всех этих случаях, любить прямой путь- это любить себя.

35-й день
Сфират ХаОмер
Малхут Ше бХод

Малхут- это новое проявление, получающаяся в результате взаимодействия всех частей.

В результате реализации своего потенциала, мы становимся тем, что мы реализовали.

Как известно суд происходит в Рош ха Шана, а возможный оправдательный приговор, после 10 дней тшувы, выносится в Йом Кипур.

Задается вопрос: как можно что-то изменить после дня суда?

Ведь апелляцию мы подаем тому же Судье. И на что? Что Он нас неправильно судил в Рош ХаШана?

Нет конечно.

Говорят наши мудрецы, что после 10 дней Тшувы (работы по исправлению своего характера, поведения, образа мыслей), человек меняется настолько, что того человека, который стоял на суде в Рош хаШана, уже нет.

Мы стали другими людьми.

Как только человек выучил урок, поменялся и говорит, в первую очередь себе: "так как я поступал,

я делать никогда больше не буду", и это реально- человек стал другим, и того человека, который делал неправильно, уже нет.

Поэтому тут необходимо простить себя. Бессмысленно злиться на человека который уже не существует, и которого уже простил Вс-й либо сразу, либо в Йом Кипур.

Он ведь единственный праведный Судья.

Творец прощает человека который, если необходимо , попросил три раза прощение у других людей

(У нас ведь так же есть заповедь прощать!)

И самого себя -тоже заповедь

Прощая себя, мы тоже становимся другим человеком.

Сегодня научные исследования показывают, что подобные изменения закрепляются в генетике.

Наше злое начало хочет чтобы мы отождествляли себя с реализацией негатива.

Ты плохой человек говорит этот голос, ты лентяй, ты неудачник, ты жертва, и так далее и так далее.

И приводит примеры

Как только мы поверили, что это и есть Мы, мы будем продолжать реализовывать эти качества, но это ложь!

Поэтому категорически запрещены негативные высказывания направленные на сущность человека. У ребёнка открытое подсознание, и если ему говорят что он дурак, подлец, лгун, и тому подобное, то ему это просто внушают. И если он не дай

Б-г начнёт себя ассоциировать с негативными качествами он будет их только усиливать.

И не только ребёнок.

Поэтому, как мы уже говорили разрешена только позитивная критика поступков.

С другой стороны, реализация своего позитивного потенциала, и есть проявление вашей сущности, вашей души.

Откуда мы это, в том числе, знаем? Когда проявляется негатив, нам это не нравится, а это уже указывает на то, что это не Мы.

Когда проявляется позитив, мы чувствуем себя очень гармонично.

Нужно научиться ассоциировать себя, то есть чувствовать себя позитивным человеком, который постоянно реализует вместе с Творцом свой потенциал.

Тогда ваше подсознание помогают вам в позитивной реализации себя больше и больше.

В еврейской традиции, мы видим как людей знают и называют по именам их книг: Хафец Хаим,

Ор ХаХаим и др.

В Мишне Перкей Авот, имена людей, от которых приводится Мишна, были людьми максимально реализовавшими тот принцип о котором говорится в Мишне

48 пути мудрости. Путь 35-й

Любить позитивную критику (Тахахот) לִפְּסוּלָה לֹא עֲלִימָה

Связь с энергией сегодняшнего дня очевидна.

Для того чтобы осуществить свой потенциал, позитивные критика просто необходима.

Как научиться её не бояться, и любить?

Первый этап, это понять и прочувствовать, что я уникальная Б-жественная душа, и Творец сделал мою душу (мою сущность) изначально хорошей.

Поэтому никто не может критиковать мою душу.

Даже я сам!

Если кто-то этого не знает, и начинает критиковать меня, а не мой поступок, мой взгляд, или какую-то черту моего характера, я имею дело с очень не образованным человеком.

Если это делает человек позиционирующий себя, как соблюдающий Тору, он нарушает сразу много заповедей.

Как только мы отводим критику от своей личности, нам намного легче более объективно посмотреть на содержимое сказанного.

Если мы не понимаем, почему человек так считает, нужно не бояться, и его спросить об этом.

Если мы понимаем, что мы разговариваем не с человеком, а с его Ейцер Харой, нужно перестать.

К ней бесполезно апеллировать.

Подождём когда человек успокоится, и можно будет поговорить с самим человеком.

Помните практику СССР: разговаривать всегда нужно с тем, кто на самом верху.

Основные законы Тахахи.

1) Всегда вначале сказать человеку что-то хорошее о его сущности, чтобы он понял, что позитивная критика приходит из любви и желания что бы он/а стали лучше, сильнее.

Здесь главная идея: то что ты сказал, сделал, это качество- это ниже Тебя.

Такой подход сразу отводит критику от сущности.

Нельзя говорить с человеком, когда он злится или раздражен, вы понимаете, что он просто не услышит то что вы хотите сказать.

90 % коммуникаций- этот тон.

Поэтому нужно подождать, пока сам/а успокоишься, и сказать это спокойным тоном.

Лучше высказать форме вопроса:

Типа :

Ты хотел мне сделать больно?

Иногда мы человека неправильно поняли, и тогда лучше если он не воспримет это как атаку.

Часто, как ответ на вопрос, ему легче признать что он был неправ.

Мицва позитивной критики, часть заповеди "любить ближнего как самого себя"

Если мы видим, что человек духовно, психологически калечит самого себя, наносит ущерб другим, и мы ничего по этому поводу не говорим, это значит что он в лучшем случае нам безразличен.

С другой страны, как мы помним заповедь, "люби ближнего как самого себя", начинается с самого себя.

Поэтому мы так ОБЯЗАНЫ говорить и с сами собой.

Любой голос или тон, высказывающий критику не так как говорит закон, всегда голос Ейцер ХаРы и должен быть вежливо, но твёрдо остановлен.

Может ли человек любить позитивную критику?

Как, практикующий психотерапевт, могу вас уверить-конечно.

Люди для этого к нам и приходят.

Если у человека что-то в жизни не работает, не получается наладить хорошие отношения с близкими; просто люди приходят и спрашивают: над чем мне нужно работать?

В любой нашей работе всегда присутствуют элементы критической оценки мотиваций, причин, подспудных эмоций.

Если я могу помочь людям разобраться в этом, и в результате они смогут отпустить боль, страх, гнев, поменять поведение, конечно людям это нравится.

Мы за этим и пришли в этот мир.

Мешает нам как всегда Йецер ХаРа, которая действует через наше Эго и далеко не позитивной критикой.

Такой голос говорит: ты должен сам во всём разобраться, только слабые люди обращаются за помощью и так далее.

Представьте тот же сценарий, но по поводу нового компьютера.

Голос говорит: ты должен разобраться и наладить его сам, только слабые люди обращается за помощью.

Если вы не компьютерщик, вы отбросьте это как абсолютный бред.

Да и они иногда не побрезгуют.

А ведь наш мозг устроен во много раз сложнее чем самый сложный компьютер.

Или тот же голос: "только слабый человек идёт за помощью к врачу"

Опять бред.

А в нашем случае, всё как раз наоборот, поскольку наше Эго боится и изменений и критики:

"дескать у тебя с головой, что-то не так"- преодолеть страх и обратиться, это как раз проявление и силы и мудрости.

36-й день Сфират ХаОмер Хесед Ше БИсод

Исод- Взаимность, возможность обратной связи.

-Б-г: "Нехорошо человеку быть одному"

- "Песня песней-Святая святых"

Раби Акива.

-Человеку важно научиться не замыкаться в себе и на себя.

Хесед Ше БИсод- Отношения должны строиться на добре,

- и по отношению к самому себе тоже.

-Отношения нужно строить на взаимности а не на манипуляции.

Отношения с Творцом: "я тебе молитву, мицву, хумру(устражение)

а Ты мне то, что я Тебя попрошу"-

не работают.

Когда человек боится, что он не получит от Творца то что ему необходимо, правдивым путём он начинает мне пытаться манипулировать Творцом, людьми, миром.

Люди становятся искусными манипуляторами, могут даже начать гордиться этим, и не понимают, что это изначально ошибочный подход к жизни.

-Отношения должны строиться на правдивости, и как одно из самых важных проявлений этого для тех кто ищет партнёра в жизни:

на любви,а не влюбленности.

Влюбленность-это проекция своего идеала на другого человека, а поэтому здесь нет реальности в отношениях.

Я люблю тот идеал, который я спроецировал на него/неё, и в результате, за то приятное чувство, которое я вызываю в себе, когда я смотрю на этого человека.

То есть я люблю себя, через него.

Это как-любить рыбу. На самом деле я люблю есть рыбу. Любил бы рыбу-выпустил бы в море.

Влюбчивость может быть даже по отношению к самому себе.

Когда человек, боясь увидеть свои с слабые стороны, одевает маску и для самого себя. Типа: "я люблю себя, за то что я крутой"

-Человеку важно иметь возможность поделиться.

На этом играют секты, например, раскручивая людей на большие деньги.

Это используют в рекламе.(Купи ей/ему...)

Будьте осторожны с негативной стороной желания поделиться:

можно делиться и пессимизмом и пустотой и сплетнями и так далее.

Казалось бы, биологически хорошая для репродуктивности черта-похоть, но она большинством сразу же правильно воспринимается как негативная: нет отношений-эгоизм.

-Поскольку вселенная и мы в ней созданы Творцом для того чтобы поделиться добром,когда мы делимся мы становимся подобными Творцу и это нас сближает с Ним.

-Поделится любовью,добром, мудростью, знаниями,тем что другому человеку необходимо и на данный момент.

48 пути мудрости. Путь 36-й

Удаляйся от почести

(מִתְרַחֵק מִן הַכְבוֹד)

Рав Вайберг заль сформулировал этот путь предельно коротко и ясно:

"Не старайся получить от других, то что должно приходиться изнутри!"

Уважение очень важно для каждого человека.

Так же как и любовь, базисное уважение к человеческой личности (и в первую очередь к своей) должно приходить, как факт, просто из-за того что мы созданы по образу и подобию Творца.

Мудрецы говорят когда человек не относится с уважением к другому человеку, он не видит в нем Б-й образ, и тем самым оскорбляет В-го.

Добавим: так же когда мы не видим этот образ в себе.

Если человеку необходимо получить уважение от других, он даёт им силу, которая на самом деле, им не принадлежит и может быть использована против него.

На этом поле идёт основная битва между Йецер Тов и Йецер Хорой.

Йецер ХаРа имеет несколько основных стратегий:

Первая- ты должен доказать, что заслуживаешь даже базисного уважения. Подспудный смысл: доказать- значит не уверен.

Доказать Йецер ХаРе это невозможно, она живёт на этой неуверенности.

Вторая: поскольку ты это доказать не можешь, и поэтому ты не можешь БЫТЬ уважаемым человеком, им нужно Выглядеть.

Не волнуйся, говорит Йецер ХаРа, я тебя этому научу. И хорошо учит.

Приходит гордыня, приходит необходимость к почестям.

Умение манипулировать.

И чем больше мы этому учимся, тем больше этот внутренний голос говорит: ну ты же понимаешь, что ты фальшивый.

Очень часто, если человек пытался доказать это все детство своему критически настроенному родителю, он/а подсознательно выбирают такого же супруга/у.

Чтобы в конце концов, всё таки попытаться доказать.

Связь с энергией дня очень понятна:

отношение к себе, и с другими должно базироваться на реальности.

Первое что мы должны сказать Ейцер ХаРе: я ничего тебе не должен доказывать. Точка.

Она конечно взорвётся, и тогда надо повторить несколько раз: я тебе ничего не должен доказывать.

Не унывайте если результат не приходит молниеносно.

Как мы сказали: это основная битва, и скорее всего длительная эмоциональная привычка от которой нужно избавиться.

После перых ста тысяч раз, вы наверняка почувствуете результаты.

Проблема в том, что все эти комплексы начинаются иногда в глубоком детстве, или в прошлых жизнях, и нужно добраться до "файлов" на которых записана эта ошибочная информация.

Регрессивная терапия помогает человеку открыть подсознание и их достать. Но это тоже процесс.

Шаг за шагом, слой за слоем, каждый шаг-Мицва

Творец нередко помогают человеку делать это самому, во сне.

Итак Быть или Казаться

Рав Вайберг советует:

Напишите список: чем бы хотели произвести впечатление на других.

Почему?

Следующий вопрос, можно в расслаблении и к Творцу

А как я могу это сделать по-настоящему?

А что касается ролевых игр, для них конечно тоже есть подобающее место, но когда мы это делаем для себя, а не для того что бы производить впечатление.

Некоторые мы делали, как упражнения: например стать кем-то, кого вы уважаете и почувствовать нравящееся вам сильное качество характера.

Мой личный путь в духовность начался с такой игры. Подростком, приехав на запад и читая книги религиозных философов, я увидел, что эти образованнейшие люди, принимают

существование Б-га абсолютно серьёзно.

Я задал себе вопрос, а как будет выглядеть, ощущаться мир, если на 5 минут абсолютно полностью принять, что Б-г существует.

Так я себе и сказал: я сейчас пересаживаюсь в напротив стоящее кресло, и на счёт три представляю себя таким таким человеком.

Один, два, три. В голове что то щелкнуло, и открылось новое измерение. Мир приобрёл глубину которую раньше не имел.

Возвращаюсь к почестям, хочу напомнить достаточно известную фразу из талмуда:

Тот кто бежит за почестями, почести бегут от него. Тот кто бежит от почестей, почести бегут за ним.

37ой день
Сфират ХаОмер
Гвура Ше БИсод

Гвура-границы, мера суда.

Для того что бы отношения были гармоничными, нужны очень правильно поставленные границы.

С одной стороны открытость, о которой мы говорили вчера, а с другой стороны умение " не потерять себя" в отношениях.

Для этого нужно реальное понимание своих нужд, а так же хорошая самооценка и чувство собственного достоинства, что бы их высказать и реализовать.

-Не быть наивным, видеть реальность:

- не считать, например, моя любовь простит и пересилит все!

-не ставить другого человека на пьедестал.

-Чуткость к границам.

-Уважать границы другого

- Терпение: очень важно и с детьми и со взрослыми детьми (это все мы)

-Порядочность в отношениях

- Порядокность в интимных отношениях.

Гвура Ше БИсод говорит: если ты сотрёшь реальные границы в отношениях (кровосмешение, гомосексуализм и тд), могут стереться реальные границы в твоём теле (Спид, болезни иммунной системы);

Как последствие для общества- стирание границ государства.

Возвращаясь к личным отношениям: давать то что нужно человеку, а не то что мне хочется дать.

-В отношениях с Творцом: поначалу наше злое начало ставит много искусственных границ, типа: кто ты такой? Тебе не положено. Это невозможно. Ты исчезнешь и т.д.

Когда человек отвечает: Он мой Отец (и Мать), а я Его ребёнок и мне положено, просто как ребёнку подобает общаться с родителями, оно вынужденно отступить.

Когда Йецер ХаРа (злое начало) не может нас остановить, то оно пользуется другой тактикой- "полный вперед", возьми все сразу.

Сотри все границы.

Найдите в себе этот и голос- обычно гордыни: "они не могут, а ты можешь", или страха: "ты так много упустил, беги и догоняй."

В установлении всех отношениях есть процесс. Важно не пытаться перепрыгнуть.

48 путей мудрости. Путь 37-й

Не чувствовать перенасыщение учебой.

Связь с энергией дня: правильные отношения с учебой

За 3300 лет мы "народ книги" научили мир: человек никогда не должен переставать учиться.

Это нам важно не забывать и самим.

Однако есть и ещё одна не менее важная учеба: эмоциональный рост.

И он тоже никогда не должен прекращаться.

Заявления: таким родился: таким умру, я уже слишком стар для ...

уже слишком поздно, и подобные этому- чистая Йецер ХаРа, и не имеют никакого отношения к реальности.

Йецер ХаРа называют старым и глупым царём.

В психология Карл Юнг говорит об архетипе "всезнающего старца", который может жить даже в очень юном создании.

Неуверенность нередко компенсируется самоуверенностью:

- "Я это знаю, я это уже проходил".

Стандартная шутка о Торе:

-эту книгу я уже прочёл.

Йецер ХаРа очень хочет ограничить нас в учебе, а особенно "в учебе сердца"- в эмоциональном росте (типун мидот)

Рав Салантер говорил когда человек собирается учить Мусар (части Торы связанные с эмоциональным и духовным ростом) Йецер ХаРа говорит: иди учи Талмуд.

Не то чтобы она так любит Талмуд, но лучше интеллектуальная учёба, чем прямая атака на Йецер Хору.

Цена отрезанности о учебы и мудрости, в том числе: скука.

В худшем-депрессия.

Когда некуда идти, и некуда расти, человек чувствует себя ужасно.

В первой из 10 заповедей, Творец говорит: Я тот кто вывел тебя из Египта, из дома рабства.

Египет (Мицраим) корень Цар-узость, слишком узкие границы.

Дом- жто место, где мы чувствуем себя комфортабельно.

Творец говорит: Я вывожу тебя из рабства комфорта.

Скука- это стресс, с обратным знаком, но все равно стресс, и поэтому люди " ничего не делая" чувствует себя уставшим.

Человек пытается заполнить чем-то ещё скуку и пустоту, и здесь конечно раздор для нашего злого начала.

С другой стороны тактика Йецер ХаРа, может быть как мы уже говорили, убрать границы, что бы человек перенасытился учебой и все бросил. Здесь важно гармонично переключаться с интеллектуальной учёбы на эмоциональную, и не терять ощущение новизны.

Упражнение:

Расслабьтесь

Закройте глаза

Сфокусируйтесь на присутствии Творца и его любви, почувствуйте это.

Найдите себе этого "всезнающего старца" и дайте ему любовь Творца, как дают свет и тепло.

Посмотрите и почувствуйте как он преобразуется.

Упражнение 2

Расслабиться

Закройте глаза

Вспомните какое-то событие в вашей жизни, когда было ощущение новизны.

Вы выучили что-то новое, неожиданное, важное.

Начался какой-то новый период вашей жизни

Почувствуйте это чувство.

Попросите Творца, получать его регулярно в учебе.

Живые отношения с Творцом, никогда не надоедают и всегда приносят что-то свежее.

38-й день
Сфират ХаОмер
Теферет Ше бИсод

Красота, правдивость в отношениях.

Что делает отношения красивыми?

В первую очередь- уважение!

Ты видишь, что люди чувствуют красоту души другого человека.

Это так же важно и по отношению к себе.

-Правдивость в отношениях добавляет, ещё один чрезвычайный важный компонент- доверие.

Доверие позволяет открыться и почувствовать нежность, а нежность добавляет красоту в отношения.

Когда мы говорим о доверии мы говорим не только о том, что мы доверяем нашему партнёру не изменять нам. Это понятно и в первую очередь.

Но мы говорим о более глубоком компоненте доверия- это возможность доверять другому человеку свои слабости, и знать что этим не будут пользоваться против нас, а наоборот могут нам их преодолеть.

Так же важно знать, что я могу доверять себе слабости другого человека, и помогать ему в этом.

Доверие делает отношения очень прочными.

Люди и особенно дети очень чувствуют непорядочность в отношениях.

- Теферет добавляет несколько новых оттенков к чуткости отношений. Это время и обстоятельства.

-Теферет позволяет в детали видеть гармонию целого.

В хороших отношениях, маленькая деталь: жест, улыбка, ласковое слово, вызывают тысячи позитивных ассоциаций из прошлого и сразу создают общую приятную атмосферу.

Обратите внимание, что делает,(что может сделать) ваш близкий человек, что бы вызвать плеяду позитивных чувств, и что можете сделать вы, таким же образом, для вашего любимого человека.

Сделайте это.

Это работает и в другую сторону.

Есть вещи, которые не просто вызывают в памяти какие-то негативные ситуации в отношении с этим человеком; он/а может не подозревая нажать на кнопку, которая включит боль и эмоциональные травмы детства.

Обычно за этим следует взрыв такой силы, что человек, нажавший на эту болевую точку, сам чувствует себя несправедливо атакованным.

" Ничего я такого не сказал/а, что бы вызвать Таковую реакцию.

Другой человек, чувствуя острую боль, сам не может понять откуда она, перекладывая всю вину на того кто наступил на эту мину.

Прорабатывание и убиение последствия детских травм, даёт человеку более спокойно, по взрослому реагировать на сегодняшние ситуации

Теферет Ше б Исод- это гармоничность в отношениях к Творцу, к людям, к себе.

Не будь счастлив выносить халахические решения (האורחא פליגי)

Мишна-это конспект устной традиции, записанной предельно кратко, что бы напомнить учителю о чем идёт речь. Наша Мишна хороший пример тому.

Конечно же, прекрасно знать халаху (еврейский закон), радоваться этому знанию, и быть счастливым возможности поделиться этим с другими. Тогда же о чем идёт речь?

Во первых речь идёт о принятии решений, когда маленькая деталь, даже нюанс, могут повернуть решение в ту или иную сторону.

А вопрос может идти о жизни и смерти (принятие решения делать аборт, или нет исходя психологического состояния женщины); состоится брак или нет (в зависимости от решения, нужно ли передавать другой стороне определённую информацию).

Ещё один из многих примеров: человек, говорит, что хочет перейти в иудаизм, а на самом деле, делает это из соображений какой то выгоды, и изначально не собирается ничего соблюдать, в таком случае на духовном уровне, не происходит никаких изменений, и человек остаётся не евреем.

Если судьи не отнеслись к этой процедуре чрезвычайно серьёзно, то они дали статус человеку, которым таковым не является.

Если это женщина, ее дети будут не евреями, и могут думать что они евреи. Если они например начнут полностью соблюдать Шабат, они могут разрушить свою душу.

Судья, который радуется что он имеет статус, позицию, которые дают ему возможность принимать на самом деле очень сложные и важные решения, оперирует на гордыне, со всеми вытекающими последствиями.

Такая позиция, это огромная ответственность и Тора просит так этому и относиться.

Это один из аспектов о которых пишет Мишна.

Однако Тора написана не только для судей, а для всех нас, и этот путь, так же как и другие имеет неожиданности и крутые повороты.

Первый, простой: когда человек спрашивает у приятеля совет по поводу халахи.

Приятель не уверен, или что-то слышал, и боится упасть в глазах другого.

Он даёт совет, иногда просто неправильный, иногда неправильный, из-за того, что он не задал дополнительных вопросов.

Задал бы, хотя бы понял, что все не так просто. Мог бы посоветовать обратиться к кому нибудь более сведущему.

Наше Эго, счастливо поставит нас в позицию равина, профессора, профессионала во всех областях, что бы потом такое насочетовали.

Моим пациентам с лёгкостью рекомендовали бросать мужей/жен, или наоборот терпеть измены и унижения и тд.

Умение не бояться сказать: "я не знаю" чрезвычайно важно развить в себе.

Но это нас приводит к пониманию опасности и другой крайности: люди бывают счастливы отмазаться и не принимать решений, когда действительно нужно разобраться.

Я не раз слышал люди говорили:

разница во всех кашрутах- только политика, и абсолютно не прикладывали время и усилия разобраться.

Мы много говорили об этом раньше, и поэтому в одном предложении: необходимо внимательно проверять откуда изнутри нас приходят голоса, которые дают нам советы .

Говоря о "кашерности", что на нашем сленге означает пригодность, легитимность.

Вот ещё один пример другой стороны:

Занимаясь абсолютно "кашерными

но не стандартными практиками, я сталкивался с этим не раз.

Ведущие Равы в Израиле и за границей, к которым я обращался, внимательно расспрашивали, чем я занимаюсь, и давали своё благословение.

Принцип они постулировали так: то что не запрещено-разрешено, тем более когда касается здоровье людей. А тем более исправления качеств характера.

Все, что не касается других религий и обучаемо, вообще не проблематично.

Они хорошо разбирались что запрещено, а что нет.

Равины намного более низкого ранга оперировали другим принципом: то что я не знаю-запрещено. Проблема в том, что они отрезали людей от возможности вылечиться.

Их было не много. Ирония в том, что я не знаю кто они, поскольку не один из них, не позвонил мне и не спросил чем я собственно занимаюсь.

Их Йецер ХаРа была счастлива подсказать им принимать решение не разбираясь.

Решение не принимать решение, когда это твоя ответственность-это тоже решение, и абсолютно не верное

Попытка уйти от принятия важных решений, касается конечно всех нас.

Тут Мишна поворачивает на 180 градусов и говорит: не будь счастлив принимать халахическое решение их не принимать.

Чтобы не быть голословным приду следующую историю

Один из учеников Хофец Хаима сказал ему, что не хочет занимать позицию равина, поскольку очень боится допустить ошибки в вынесении решений.

Хофец Хаим перебил его и спросил:

А кто по твоему должен быть равинот? Тот кто не боится принимать такие решения!?

39-й день
Сфират ХаОмер
Нецех Ше БИсод

-Ценность отношений.

Очень часто мы недооцениваем отношения, пока их не теряем.

И для того чтобы понять, кристаллизовать ценность тех или иных отношений, можно сделать следующие упражнения:

Скажите, а лучше напишите на страничку ту речь, которую вы бы произнесли на похоронах этого человека.

Какие самые важные качества, и что самого ценного было в ваших отношениях.

Но поскольку человек жив, цените это, уже сейчас.

Поверьте, лучше сделать это упражнение сейчас, чем убиваться потом.

- Ценность и уникальность отношения с Творцом.

Почувствуете насколько эти отношения важны для вас.

Поскольку, для бесконечного Творца, с Его бесконечной энергией и вниманием, вы, как единственный ребёнок, почувствуете насколько эти отношения важны для Него.

- Порядочность в отношениях с Творцом, с людьми, к себе, управляют нашей жизнью.

-Когда мы говорим о порядочности человека, или о порядочности в отношениях, мы понимаем что это не конечное, статичное состояние, а постоянный активный процесс. Сдержанность, не уронить достоинство и т.д.

- Нецех Ше БИсод поднимает целый пласт тем ценности отношения между мужем и женой.

Мы уже говорили, что интимные отношения между мужем и женой обладают потенциалом максимальный святости, а поэтому и ценности.

Особенно в Шабат, когда если соблюдаются законы семейной чистоты, по словам Вильнюсского Гаона, проявление Шхины, как когда Коэн Гадоль заходит в святая святых в Йом Кипур. Неумение повернуть эти отношения в сторону святости вызывают стыд, ощущение неправильности и как защитную реакцию, цинизм, анекдоты, пошлости.

Или другую крайность- институты монашества.

В отрыве от духовности и любви, на физическую сторону отношений накладываются непомерные ожидания, которые, конечно, потом приводят к разочарованию.

-Тора говорит, что муж должен любить жену как самого себя, а уважать больше чем самого себя. Что это значит?

Это значит, что он должен тратить на неё больше, чем он тратит на самого себя.

-Не еврейский писатель сказал: мы женимся на женщинах за черты их лица, а живём с чертами их характера.

Поэтому мы советуем молодым людям: выбираете себе пару исходя из общности целей, ценностей и качеств характера в первую очередь.

48 Путь мудрости. Путь 39-й

Нести трудности с другом

(נושא בעול עם חבר)

Один самых очевидных способов, показать человеку, насколько ваша отношения важны вам-это эмпатия

Эмпатия- это симпатия, сочувствие без грамм снисходительности.

Вы не смотрите на человека сверху вниз, вы смотрите на него как на равных.

Это безусловно очень важно в супружеских отношениях.

Модерные взгляды, что мужчины и женщины одинаковы, внесли свою лепту в целый ряд

проблем в отношениях.

Подчеркну, равные права и одинаковость, это совершенно не одно и то же.

Современная психология пытается это неправильное понимание исправить.

Дело в том, что когда мужчина говорит о своих проблемах с другим мужчиной, как правило, ему нужен совет.

Женщина, когда делится своей проблемой с другой женщиной, очень часто не нуждается в совете, а просто в поддержке, чтобы ее выслушали.

Тут начинаются семейные проблемы: Муж приходит домой, и жена делится с ним какой-то ситуацией, которая произошла в течение дня. Он сразу начинать давать советы, а ей они абсолютно не нужны, и все что он может придумать в эту секунду, она уже конечно много раз перебрала.

Женщина начинает раздражаться, а муж не понимая почему она так реагирует, тоже начинает злиться.

Мои советы не ценит, а значит и меня не ценит...

А ей нужно, что бы он ее просто выслушал и сказал: да я вижу, что у тебя был не простой день.

Ей нужна эмпатия, а не советы.

Нам мужчинам, надо этим надо работать.

Или обратный сценарий муж приходит домой, и сразу видно что у него есть какая-то проблема.

Жена, которая решает проблемы проговаривая их с кем-то, начинает к нему приставать: что случилось, что случилось?

А мужчине, очень часто, вначале нужно разобраться во всём самому, а потом он уже сможет рассказать.

Он отмахивается: да ничего!

Она обижается: он мне не доверяет, и снова лезет в его берлогу.

Совет: не лезьте к медведю в берлогу.

Подождите, он вылезет и сам все расскажет.

Здесь эмпатия в том что бы поддержать молча, но возможно каким то жестом- ты эту проблему решишь.

Дети также, очень часто не нуждается чтобы их проблемы решали, но им очень необходимо чтобы их выслушали, и они увидели что их понимают.

В этот путь так же гармонично вписывается мицва навещать больных.

И конечно буквальны мицвы- помочь. (Разгрузить осла, нагрузить осла. Понятно, что осел здесь это архетип, сегодня это будет, например, автомобиль)

Когда мы говорим о развитие в себе качества эмпатии, необходимо учесть что тут существуют две крайности.

Первая эмоциональный холод, и вторая-когда человек пытается всю боль взвалить на себя.

Взрослые дети, на сессии признавались мне что они скрывают что-то от мамы, поскольку она взвалит всю их проблемы на себя и им от этого будет ещё хуже.

Это тоже не эмпатия. Человек не смотрит на другого на равных.

Ейцер ХаРа говорит: он/а не справится, бери на себя.

Здесь это не помогает, это помогает когда работаешь со своим внутренним ребенком.

Люди с эмоциональными проблемами, часто имеет следующий внутренний конфликт:

Взрослая часть не хочет помочь ребёнку внутри нас, взяв на себя часть его боли.

Ребёнок не доверяет и ненавидит взрослую часть.

Это создает проблемы.

Этот путь, говорит о том что эмпатия это первая ступень, но не единственная.

Если человеку, или себе (т ы тоже человек)нужна помощь, подумай как, и помоги

Тора говорит: Моше вырос, вышел и увидел их страдания.

Комментаторы спрашивают когда Моше вырос?

И отвечают: когда вышел, и увидел их страдания.

Рав Вайнберг заль указывает ещё на один важнейший аспект этого пути:

Почувствовать боль Шхены. (Б-го присутствия)

Понятно, что сам Творец вне времени и пространства и материи, но когда речь идёт о Его проявлении в отношениях с нами, Он как отец, испытывает огромную боль, когда мы страдаем.

Кроме всего: ведь все положительные качества это Его качества.

Сострадание естественно тоже.

Когда мы разрешаем себе это почувствовать, это дает нам сильную мотивацию что-то сделать хорошее и важное в мире.

Чувствую эмпатию к Шхине, мы можем попросить Творца это сделать через нас

40-й день
Сфират ХаОмер
Ход Ше БИсод

Самореализация в отношениях.

Очень часто человек промахивается в жизни, потому что он не понимает, что в конце концов у него в первую очередь не спросят: что ты сделал, а кем ты стал в результате?

Творец спросит: ты добился?

Ты стал богатым человеком?

А каким ты стал в результате?

Вором? Убийцей? Ты предал своих компаньонов?

Ты просто всю жизнь крутился, хитрил и манипулировал?

И это успех?

Или ты реализовал свой творческий потенциал, и при этом помог огромному количеству людей, как и самым высшим уровнем цдаки - ты дал им возможность заработать, так и бедным, так и тем кто занимается духовной работой.

Оказывается задача самореализации была именно в отношениях.

Когда дело касается вечности- это очень видно.

Если при жизни человека часто уважают и хвалят за то он взял, добился, получил, то на похоронах, за то что он дал, заботился, подарил

- Как ты научился относиться к себе?

Ведь мицва "люби ближнего как самого себя", начинается с заповеди научиться любить самого себя.

Ты научился относиться с уважением к своей душе?

-Не делай себе того, чтобы ты не хотел чтобы тебе сделали другие.

Ты не хочешь чтобы на тебя кричали? Не кричи на себя.

Ты не хочешь, чтобы тебя унижали? Не унижай себя и тд

Ведь это тоже самореализация!

Какие у тебя сложились отношения с Творцом?

Именно отношения?

Ты научился Его любить?

Ты чувствуешь Его любовь?

Ты научился убирать повышенное чувство вины, которое мешает этим отношениям?

Ты чувствовал что вы партнёры во всех твоих успехах?

- А как с людьми? Ты стал хорошим другом,

хорошим родителем?

хорошим супругом?

Ты стал взрослым, ты научился правильно относиться к своим родителям?

-Ты выучил много Торы?

Не гордись этим, говорят наши мудрецы, это тебе было дано, ты для этого был создан.

А кем ты стал в результате?

Ты был нетерпим?

Ты относился с презрением к тем кто выучил меньше?

Ты позволял себе хамить, когда люди с тобой не соглашались?

Или ты научился помогать людям с помощью Торы убирать их боль, давать надежду, показывать путь.

-Ты научился убирать страх, стеснительность, стыд, там где они мешают плодотворным отношениям с людьми?

48 Путей мудрости. Путь 40-й
Подтолкни человека к заслугам.
Суди людей с хорошей стороны
(מכריעו לכף זכות)

Все евреи ответственны друг за друга, поэтому недостаточно выполнить мицву тахахи-позитивный критики, необходимо ещё и помочь свернуть на правильный путь.

Несколько моих учеников останавливали начинающиеся драки, подойдя к тому кто явно был сильнее, или не прав.

-Посмотри на себя, говорили они, ты выглядишь серьезным, достойным человеком. Зачем тебе унижать себя? Это же ниже тебя.

Что можешь сказать человек после этого?

В одном случае он бросил:

"вы даже не достойны чтобы я вас бил," и ушел.

В другом, повернулся и вышел из бара.

И это не единичные случаи

Важно и в других ситуациях, подойти к этому с умом.

Иногда это личный пример, сам начал что-то делать, человек присоединиться.

Как говорили Ильф и Петров: " Не надо бороться за чистоту, надо подметать "

Когда человеку нужен совет или помощь-дать

Вторая часть: судить человека благосклонно- это заповедь

Рамбам пишет, что это одна из тех заповедей, за нарушение которой человеку трудно получить прощение

в Йом Кипур.

Причина: человек не считает что он сделал что-то плохое, и поэтому не просит у Творца прощения.

Человек говорит себе: " я же только подумал, но ничего не сказал, и потом, вообще, я через 5 секунд поменял свое мнение, когда увидел что я не прав "

Рамбам пишет: какое ты имел право, хоть секунду, думать о другом евреи плохо? Извинись перед Творцом, и он тебя простит.

В таких случаях ты не обязан извиняться перед человеком, поскольку это может только ухудшить отношения.

Это правило касается обычного человека, ну конечно праведник, а но если известно что человек аморален, ты обязан о нем думать плохо.

Также нужно относиться и к себе.

Сказать критическому голоса не критикуй, а помоги.

Я также встречался с со случаями когда люди просто изводили себя: "нет, может быть у меня не было абсолютно чистой мотивации..."

То есть судили себя абсолютно напрасно и абсолютно не в благосклонно.

Это конечно тоже нужно исправить и в Йом Кипур извиниться.

Извинившись в первую очередь перед самим собой, и простив себя

41ый день
Сфират ХаОмер
Исод Ше бИсод

Эта Сфира говорит об универсальности отношений:
то-есть отношения других людей передаются нам.

Здесь, есть много плюсов и минусов.

Когда мы видим правильные, красивые отношения, мы этому учимся.

До такой степени, что Тора говорит нам, что тот кто не был в присутствии, настоящих Талмудей Хахамим, и не учился у них, является "ам хаарэцом"
(простаком), сколько бы он не учился.

Почему?

Я могу подтвердить это на своем опыте: когда ты видишь как эти люди разговаривают, как они ведут себя по отношению к другим людям, ты получаешь опыт который невозможно получить из книг.

Их отношения с Творцом тоже, даже

без всяких слов, можно почувствовать находясь рядом.

Когда девушки из бывшего Советского Союза приезжали на программы в Израиль -лекции поездки, это всё конечно было им очень интересно, но один шабат в западных (американских европейских) религиозных семьях, и практически все хотят стать религиозными.

Почему?

"Посмотрите какие отношения в семьях, как относится к детям"- говорила каждая девушка," я хочу именно этого в моей семье".

Это плавно переводит нас и на противоположное, а какие были отношения в семьях Там и, чему мы научились или не научились, смотря на эти отношения?

В каких-то семьях было много хорошего и правильного, но наши родители были, кроме всего прочего и советскими людьми, с той идеологией восприятия жизни и воспитания.

Они могли не верить в советскую власть, но советская система отношений проникала намного глубже.

Лех леха (иди к себе) говорит Б-г Аврааму, а также и всем нам, от влияния своей страны, общества где ты вырос, и от неправильного влияния своей семьи.

Было так же и много разводов, а перед этим и соответствующих отношений между родителями.

Это вызывало в детях много боли и страха.

Чувства очень часто не обсуждались, и не высказывались; проблемы "перед детьми" не решались. Поэтому как решать проблемы, дети часто просто не учились.

-Подумайте что было самого лучшего, и самого проблематичного в вашей семье.

Что вы повторяете, а что полностью поменяли?

- Тут конечно уместно упомянуть опасность и киношных отношений.

Молодые люди часто хотят чтобы у них было "как в кино"

Но в кино отношения, как правило, влюбчивости, то есть, перенос своего идеального образа на другого человека, и куча внешних помех, мешающих им наконец соединиться.

Эти внешние проблемы преодолевается в течение полутора часов, и все как говорится, завершаются поцелуем в диафрагму.

Настоящих внутренних проблем, и умения их решать, в абсолютном большинстве фильмов не увидишь.

И поэтому -это очень опасно.

С другой стороны универсальность отношений рождает и высокое искусство, которое проходит через все времена.

-Поскольку, как мы уже сказали, отношения других людей передаются нам, Тора просит нас не обниматься и не целоваться на людях, по сколько есть люди у которых нет сейчас любимого человека, и им это будет больно.

- С другой стороны еврейская свадьба отличается тем, что на еврейской свадьбе есть только два гостя: это жених и невеста.

Все остальные приходят как хозяева.

Счастье молодожён передается нам, а наша радость за них, это то что Творец просит нас передать им в этот день, и поэтому самые большие раввины пляшут перед женихом и невестой. Универсальность отношений дает нам возможность на свадьбе вернуться в Райский сад, о чем и говорят практически все семь благословение, которые мы произносим под хупой и после еды.

-Отношение к самому себе тоже легко передаются людям, и поэтому сказано, что сидеть с кислым выражением лица на публике, это как вырыть яму в общественном месте. За все что туда падает- ты отвечаешь.

-Универсальность передачи настроения через музыку: поэтому музыка на заднем плане и в ресторанах и в фильмах.

48 Путь мудрости. Путь 41-й

(למך לך אמת)

Стой на правде.

Моральный плюрализм- одно из наибольших бедствий современного мира.

Дети вырастают на представлениях, что правды на самом деле нет, коль она относительна; этому учат и в университетах.

Результаты неожиданные:

то что люди могут вырасти аморальными и верить во что угодно, это как раз ожидаемо, но люди теряют интерес, к получению мудрости.

Если есть моя правда, а есть и его и его, то какой мне интерес учить что думал кто-то 100 лет назад, а уж тем более 2000 или 3300.

Это лишает человека поиска глубокого смысла, и соответственно радости находок.

Потрясающе, как Ейцер ХаРа обещая толерантностью открыть интеллект, на самом деле его закрывает.

Я, правда поймал на секунду одного такого товарища, выступая по радио.

Звонок от слушателя:

-Абсолютов нет- безапелляционно и с нажимом заявил он

- Вы в этом уверены? -спросил я

-Да!

-Вы в этом абсолютно уверены?

-Да, абсолютно, не заметив подвоха, настаивал он.

-Ну коль вы абсолютно в этом уверены, значит вы верите в абсолюты- заключил я логичную цепочку.

- Вы просто меня путаете, с досадой произнёс он, и повесил трубку.

Диалога не получилось.

Люди нередко спрашивают меня:

зачем мне нужно знать о себе все?

Стоять на правде- это жить в реальности.

Рав Вайберг заль учил нас и не только на словах, но и всем своим существом:

То что Творец существует- нужно знать. И не просто интеллектуально.

Ты должен чувствовать Его присутствие. Его любовь.

Ты должен знать об этом, с такой же уверенностью, как то что у тебя есть 10 пальцев.

А это уже практическое знание и совсем другой уровень .

Реальность в том, что Творец один и един.

Он вне времени пространства и материи, и творит время пространство и материю.

Он везде и всегда, а значит здесь и сейчас.

Мы его дети и Он любит нас больше, чем даже наши родители, или мы наших детей. Он совершенен, и у Него нет комплексов, мешающих Ему любить нас. У Него нет нехватки времени или возможностей

Он всегда готов помочь нам.

Он даёт нам возможность иметь эти отношения или нет, и таким образом они становятся взаимными.

Универсальность отношений показывает: если это доступно другим людям, это доступно и каждому из нас.

Наша задача привести каждую часть нашей личности к этой правде.

42 день Сфират ХаОмер Малхут Ше БИсод

Малхут это то новое качество которое появляется в результате взаимоотношений.

-Это например общая самоиндефикация: я-еврей;

Я- соблюдающий еврей;

-ощущение принадлежности к какой либо общине, группе.

-Ощущение себя частью семьи.

- "Не хорошо человеку быть одному" Б-г (это при полной самодостаточности того Человека)

Когда Адам называет животных, до этого они все называются Хаёт (дикие животные), а после того как назвал, часть тут же превращается в Беһемот (домашних животных) Берешит 2:19,20

-Неправильное использование этой сфиры:

- превращение людей в толпу.

-Манипуляции на основе ощущения общей принадлежности (В Сталинское время-" Вы же советский человек, должны сотрудничать)

И сегодня тоже актуально.

Идентификация с группой, может дать повод делать все что угодно

Люди на полном серьезе говорили мне:

- " я реформист, нам можно ездить в шабат"

Ощущение правильной принадлежности к той или иной группе в иудаизме, часто больная тема для "Баал Тшув"

Страх " принадлежать", или ощущение что я не принадлежу, может вызвать чувство одиночества.

Желание принадлежать может бросить человека и в противоположную крайность-взять все устражения.

Необходимость принадлежать, например у подростков, может, (беру крайности), либо сделать чудовищные вещи - толкнуть убить человека, чтобы стать частью банды, либо наоборот высветить самые лучшие качества.

Моя дочь, учась в Бейт Якове (в одной из самой религиозных школ с Иерусалиме), в 15 лет, получила добро от своего Рава, быть добровольцем на скорой помощи, и эта идентификация очень положительно на неё повлияла.

Она почувствовала себя частью группы, которая спасала людям жизнь.

48 путей мудрости. Путь 42-й

Стоять на путях мира.

(וּלְשׁוֹן לֵךְ עִלְמִיּוּת)

Быть в мире с собой с людьми, с Творцом.

Что противоположно миру?

Первое что приходит- война

Однако, что парадоксально именно война может привести к миру.

Но по порядку.

Храм был разрушен из-за беспричинной ненависти.

Рав Вайберг спрашивает: " а что такое беспричинно ненависть?"

Ведь у человека всегда множество причин, когда он ненавидит кого-то.

Вы когда-нибудь слышали, чтобы кто-то спросил другого: почему ты его ненавидишь?

А тот ответил: не знаю, беспричинная ненависть.

Рав отвечает: "когда еврей ненавидит другого еврея, а не то что тот делает- это всегда беспричинная ненависть".

Мы помним, что сущность человека-его Б-ная душа, сделанная В-ним идеально, а мысли, эмоции и поступки-это одежды души, которые может быть очень чистые и красивые, или очень грязные

Мы так же помним запрещение критиковать сущность человека, а не его взгляды или поступки.

Тора говорит нам: удаляйся от споров и конфликтов, если они не во имя небес. Спор может быть для того чтобы выяснить истину, и это нормально. Но, как мы знаем бывает множество конфликтов, когда просто люди защищают свое эго, и никакой истины никто не ищет.

Путь мира говорит: беги от таких споров.

Зайдём немножко с другой стороны.

Когда в Израиле вы можете почувствовать единство?

Религиозные, советские, правые, левые- люди становятся учительными и заботливыми.

Ответ: к сожалению, во время войны.

Есть общая цель-выжить

Общая опасность превращает евреев в один организм. Мы начинаем функционировать как один организм.

Как мы помним, это новое качество и называется Малхут.

Такое единство может появиться и ради положительной общей цели.

Где мы это видели?

Гора Синай!

Туда, куда мы сейчас все и идём.

Ам Эхад вЛэв Эхад: один народ, и одно сердце.

Слово мир (Шалом) означает так же цельность, законченность.

На уровне народа это появляется когда есть общая цель, намного большая интересов нашего эго.

И тогда приходит мир.

Как можно достичь такого же эффекта, на личном уровне?

Умиротворение приходим когда мы приходим в гармонию с Творцом, с окружением, и с собой.

Как этого достичь?

Во первых, важно понять, что в мире все всегда находится в движении.

От элементарных частиц в нашем теле и вокруг нас, до планет, солнечной системы и галактик.

Поэтому желание остановиться, замереть, остаться на месте, всегда приведет нас к дисгармонии, как внутри, так и снаружи.

Ощущение покоя приходит тогда, когда мы учимся двигаться гармонично.

Как это делать?

Все что я сказал по поводу беспричинной ненависти, относится и к нашему внутреннему миру.

Первое что нужно сделать, это перестать ненавидеть самого себя. Ненависть разрушает наш внутренний храм. Место связи духовного и материального.

Равы часто говорят о борьбе души и тела. Это нужно, тоже правильно понять. Телу нужна еда, но оно совсем не любит обжираться.

Все органы при неправильном питании, работают с большей нагрузкой, или не так как изначально должны.

Телу нужны физические отношения,

но телу не нужно иметь их с ненадлежащим партнёром. Эмоциональный стресс от неуравновешенных отношений, вызывает так же физический и тд.

Поэтому изначально речь идёт о борьбе двух уровней души.

Тело может и должно стать партнёром и соратником в этой борьбе

Тело " очень честно" показывает нам, что мы в чём-то не гармоничны,обычно через напряжение или боль.

Низкая часть души Нефеш любит покой. Это животные и растительные части этой души.

Гармония достигается тогда, когда

человек убеждает эту часть души подчиниться, более высокой, для ее же блага

Объяснив, что остановка, как ее понимает эта часть, сразу вызывает дисгармонию.

А вот расслабление, как это понимает более высокая душа, даёт положительный эффект для всего, кроме эгоизма. Под эгоизмом мы понимаем неправильные функции или эмоциональные состояния, вызванные ощущением существования человека самого по себе.

Продолжительный образ мыслей, чувств и действий при этом мировоззрении вызывают соответствующие привычки, и даже творчество уже в этом направлении.

Так возникали например профессора и доктора наук марксизма-ленинизма.

Когда человек идёт за своей растительной душой, лежит и днями смотрит телевизор, Йецер ХаРа действительно на какой-то короткий отрезок времени оставляет его в покое.

- "Разлагается и пусть себе, я уже победила," говорит она.

Это показывает, что отсутствие войны, ещё не означает путь мира.

Но на это и покупаются нижние части Нефеша- покой.

А теперь посмотрим, как можно пойти реальным мирным путём.

Чувство покоя для тела можно получить выработав здоровые привычки. Тело получая здоровую пищу и необходимые нагрузки (мы помним, что все создано двигаться) очень быстро приходит в норму, и будет очень жаловаться на не здоровый образ жизни, если человек попытается к нему вернуться.

Где моя зарядка? будет кричать тело

Я чувствую себя мешком с картошкой заявляет оно, когда человек съел что-то не то, или слишком много, и тд.

А что же мы можем предложить нижней части души Нефеш?

Ответ : Шабат

Сегодня мы как раз читаем:

У ва Йом ха швии Шабат вэ Инафаш.

Инафаш- корень Нефеш.

На седьмой день, пишет Раши, отдых и духовное обновление.

Будь подобна Творцу, мы можем сказать этой части души, наслаждайся Шабатом, и его энергия будет пронизывать и подпитывать тебя всю неделю.

А прямо до этого, молитва приводит цитату из талмуда: изучающие Тору приносят мир на землю.

И будет дарован прочный мир Твоим сыновьям...

То на этом уровне получение чувства умиротворения прямо связано с изучением Торы.

А что же делать с Йецер ХаРой?

Йецер ХаРа, это негативная энергия, задача которой показать человеку где он ещё слаб. Как только человек приводит в гармонию какую-то часть, Йецер ХаРа отступает и уже здесь не беспокоит человека. Линия фронта передвигается дальше.

Итак давайте суммируем: мир- это процесс, когда все находится в гармоничном развитии:

Тело получает здоровые привычки

Сердце- положительные эмоции

Голова- новые конструктивные идеи

Душа- больше связи с Творцом и возможности приносить в этот мир духовной энергии.

Человек мобилизуется для борьбы с Йецер ХаРой, каждый раз на новом уровне.

Понимание, что эта война позволяет нам расти, и умение это делать гармонично и даёт человеку мир.

Шабат Шалом

43-й день Сфират ХаОмер Хесед Ше бМалхут

Малхут- это новый эффект, новое проявление получаемое от взаимодействия разных частей, разных влияний или объектов.

В природе Малхут проявляется уже на уровне частиц или атомов, потому что все создано из тех же энергетических частиц, разница в количестве и расположении.

В результате появляются совершенно разные физические и химические качества (как пример, графит или алмаз: те же атомы, разное расположение)

-и эти новые качества и есть Малхут

На уровне человека -это то что мы называем личность.

У нас есть правое и левое полушария, которые работают по разному, много качеств характера, но когда мы смотрим на человека, мы смотрим на личность, а не мешок частей.

Хэсэд-это добро, и тогда первое верное понимание- личность должна быть ориентирована на добро;

-Хесед- это ещё и реальное отражение устройства мира. Малхут Адама включал в себя все души.

Первая попытка человечества создать малхут:

Поскольку Малхут появляются в результате взаимосвязей, а человек пришел сюда реализовать свой потенциал, первое человеческое общество решило: чем больше взаимосвязей, тем больше реализация потенциала. Но поскольку каждый реализовывал Свой потенциал, то с одной стороны люди пошли на все тяжки, а с другой страны им было наплевать друг на друга.

Закончилось потопом.

Вторая попытка:

Вавилонская башня- попытка создать Малхут на единстве.

Все и всё подчиняются одной идее. Все равняются на эту идею.

Цель: " Создадим Себе имя"...

Человек как личность опять становится неважен (мы помним это по тому обществу из которого мы приехали)

Обе эти модели до сих пор существуют одновременно в современном обществе- например как разврат и секты.

Обе эти крайности, как оказывается - это попытка построить Малхут на эгоизме.

Создать Себе имя- это попытка создания Вавилонской башни на уровне личности

Также на уровне личности- это ошибки попытки построения Малхута, либо на максимальном достижении удовольствия (гедонизм),

либо на служении какой-то идее, где идея подавляет личность.

Это в первую очередь предостережение для нас Баал Тшува: не отрезать прошлое и не подавлять личность, а трансформировать качества характера, чтобы они гармонировали так же и с духовной реальностью.

Если Малхут не отражает сущность человека, то в одном случае: "это может быть хорошо, но это не я"

В другом- это низкая самооценка: человек не знает что его сущность это уникальная душа.

Ты когда голос злого начала в человеке под видом скромности говорит ему: я маленький человек, я так себе человека, или даже -я плохой человек.

И тогда мозг- как компьютер начинает работать по этим программам: а что случается с плохими людьми? а что с происходит с маленькими людьми? Люди начинают сами себя саботировать и отрезать от возможностей.

И наоборот, если есть связь со своей духовной реальностью, и человек понимает что он изначально хороший человек, потому что так его создал Творец, а Творец умеет...

Тогда мозг начинает работать в другом режиме: а как мыслит хороший человек, а что чувствует

хороший человек, а что случается с хорошими людьми. Открываются и горизонты возможностей и внутри и снаружи. Знание, что изначально хороший человек удирает страх увидеть свои ошибки и слабости и убрать их.

48 путей мудрости. Путь 43-й.

Посади сердце учиться.

(מתישב לבו בתלמוד)

Талмуд (Авода Зара 19а) говорит:

"Человек всегда должен учиться тому, что желает его сердце"

Когда мы учим то что релевантно, важно для нашей жизни, мы предельно концентрируемся на учёбе.

Такая учеба буквально обвораживает.

Рав Вайнберг приводит хороший пример: Представьте себе что учёные из НАСА получают длинный закодированный сигнал из космоса.

С какой тщательностью это будет изучаться, и как мир будет, затаив дыхание, ждать расшифровки.

Творец дал нам послание на горе Синай. В этом послании заключена мудрость и знания как жить наиболее эффективно.

Изучение этого сообщения меняет нашу жизнь.

Начните с того, что Вам наиболее интересно и важно.

Я помню, когда я начинал, меня интересовало все о душе.

Я купил книгу где были ссылки-

Талмуд о душе, и прочитал все соответствующие места в Талмуде.

Ну заодно, что-то чуть раньше, чуть позже. Это необычный способ изучения талмуда, но зато это подвинуло меня к дальнейшей учебе, и главное- учиться было интересно.

Терапия которой я занимаюсь позволяет человеку зайти в своё подсознание и узнать, откуда и почему приходят определённые мысли, чувства, эмоциональные состояния. Человек может пропутешествовать в детство, в живот мамы, в прошлые жизни, в состояние души между жизнями.

Что может быть более важно и интересно?

Мы не можем убрать то что произошло, но это и не нужно .

Мы меняем отношение человека к тому что произошло, а это уже меняет все в его настоящем, и будет менять его будущем.

Для меня каждый день, каждый пациент, каждый ученик- это новая учёба.

Как Творец устроил мир, как он проявляется через каждого человека. И это доступно всем.

Но люди говорят, что слишком заняты, и не могут себе это позволить.

Как говорила героиня известного фильма: "грешно смеяться над больными людьми"

Сердце, как мы знаем, архетип эмоциональной составляющей человека.

Посади сердце учиться, так же означает: развивай в себе чувствительность.

Научись сильнее любить, чувствовать доброту, сострадание.

А так же то, что называется эмоциональным интеллектом:

Чувствовать, знать что ты чувствуешь, знать почему ты это чувствуешь, и знать как изменить эти чувства если необходимо.

Это позволяет нам жить в реальности, и действовать слаженно как единый организм, что есть энергия этого дня.

44-й день
Сфират ХаОмер
Гвура Ше бМалхут

Гвура- это границы.

Для того чтобы человек стал цельной личностью, должно быть очень чёткое и скоординированное управление всеми нашими частями.

Вся информация об организме происходит через мозг и центральную нервную систему, то-есть на уровне подсознания у нас есть вся информация о нас самих.

Но когда я хочу одно, а моя левая нога хочет другое, и получается так как хочет моя левая нога- то кто же контролирует?

Ощущение потери контроля вызывает страх, человек зажимается и пытается слишком жёстко контролировать какие-то другие области своей жизни, или других людей.

Задача: научиться по-настоящему понимать и контролировать себя.

Кажется парадоксальным, но настоящий контроль начинается с умение расслабиться.

Настоящий контроль заключается в

в способности полностью расслабиться когда нужно, и полностью собраться когда нужно.

Все наши эмоциональные блоки, все наши защиты, которые сегодня часто работает против нас, это неправильно поставленные границы.

Построены эти защиты были в детстве или ещё раньше.

Когда-то были условия, когда ребёнок чувствовал себя очень уязвимым, очень зависимым, очень нуждающимся в любви и понимании.

Когда ребёнок этого не получал, он учился защищать себя от жестокости, от гнева от равнодушия. Тогда и возникали те детские эмоциональные защиты, которые сегодня нам часто уже мешают, поскольку есть более взрослые совершенные методы владения ситуацией.

Задача Баал Тшувы не отрезать прошлое, а его интегрировать.

Для того чтобы по-настоящему сделать Тшуву, то есть вернуться и трансформировать эти части в более взрослые ,помогающие и коперирующие с нами, необходимо научиться техникам внутреннего диалога и регрессии, то-есть возвращение в прошлое.

Один из важнейших аспектов Рош ХаШана- дня суда, это Зихранот (память) обо всем что было. Внутренний диалог- это умение поговорить с разными частями себя, понять их, услышать, узнать почему они думают что они нам помогают, и предложить более совершенные взрослые, духовные методы работы.

Так поговорив с левой ногой, то есть с мозговым центром который ей управляет, человек может научиться по настоящему контролировать работу этой части.

Тора говорит: "все в руках небес кроме страха перед небесами"

Пророк спрашивает: а что такое страх перед небесами?

Ответ: делай добро и удаляйся от зла.

То есть, все управляется духовными механизмами, кроме выбора делать добро и удаляться от зла.

Поэтому, расслабившись и найдя ту часть себе, которая любит контролировать, а часто и вернувшись в прошлое, где этот контроль был необходим, человек предлагает этой части более совершенный контроль:

Пожалуйста, контролируй постоянно моё ощущение присутствия Творца и его любовь.

Поскольку, эта одна из шести постоянных заповедей, каждую секунду когда ты это делаешь, ты делаешь добро.

Это ощущение поднимает самооценку и начинают расставлять правильные границы в мыслях чувствах и поведении.

Каждая из этих частей имеет конкретное предназначение, например, умение вместе с Творцом,

спокойно и правильно сказать "нет", или "это контролирует Творец, расслабься"

Научиться ценить людей за то что они другие

Постскриптум

Для тех, кому это трудно сразу сделать самим, я предлагаю мою книгу "Перевоплощение" с диском, где есть 60 упражнений, или личные встречи напрямую или по Скайпу.

Книгу можно купить на моем сайте Torahhealing.com

Там есть и на русском.

48 путей мудрости. Путь 44-й

Спрашивай и отвечай

(רשמי למוש)

Практически вся еврейская мудрость строится на вопросах и ответах.

Для того чтобы поставить правильные границы, необходимо задавать вопросы.

Умение увидеть и задать вопрос нередко уже половина решения проблемы.

Если вы не понимаете термин который использует другой человек спросите: а что это значит?

Или что это значит для него, для вас?

И вы поймёте, может быть вы говорите о совершенно разных вещах.

Самый эффективный метод обучения для меня, и как для студента и потом как для преподавателя, оказался именно интерактивный метод.

Ты задаешь вопрос, студент отвечает. Ещё вопрос, ещё ответ и тд. Это активно включает студента в процесс.

Когда мои дети были в ещё маленькие, я составлял для них вопросы по недельной главе, с четырьмя вариантами ответа, один из которых всегда был очень смешным. Трапезы таким образом проходили весело, но с пользой.

Искусство терапевта - задавать вопросы.

"Вы уверены, что бить вашего мужа самый эффективный способ донести до него то, что бы вы хотели? Побочные эффекты?"

Кроме шуток, самая сильная сторона психотерапии, это возможность, это задавать любые вопросы. Нежелание человека отвечать, тоже очень существенно для понимания его проблем.

Очень важно бывает замечать нелогичность ответов. Это не значит, что человек обязательно не прав.

Он может быть что-то не договаривает, а часто, под казалось бы не связанными фразами есть эмоции, которые их связывают.

Например: мне абсолютно безразлично, что он сказал... Урод!

Рав Вайберг говорил, что список абсолютно необходимых вопросов, без ответов на которых, или без поиска ответов на которые жизнь человека превращается в животное существование.

-Откуда я знаю что Б-г действительно существует и что Он дал Тору

-Смысл жизни?

-Как я могу реализовать свой потенциал?

-Как соотносится Б-ое управление миром, и моя свобода выбора

- Как мне не повторить самые серьёзные ошибки моей жизни.

Напишите свои самые важные вопросы.

45-й день
Сфират ХаОмер
Теферет Ше бМалхут

Теферет красота, гармония правдивость.

-Научиться быть в гармонии прежде всего с сами собой.

Важно осознать, что гармония не статичное состояние, а постоянное развитие.

Например семилетний ребёнок гармоничен для своего возраста и не волнуется, что не обладает знаниями и опытом восьмилетнего.

Становясь старше, мы под давлением общества (зачастую это не терпеливые родители или учителя),а так же нашего злого начала, мы часто теряет это понимание (гармония-это процесс) и считаем, что должны УЖЕ, сейчас и всё.

А если нет, то полный провал.

Наша злое начало, тоже учится использовать Теферет в своих целях, делая из одной детали, общее ощущение провала.

-Гармония в личности достигается умением балансировать внутренние потребности.

Вчера мы говорили об искусстве внутреннего диалога.

Необходимо научиться слышать внутренние голоса, понимать их и давать им гармонично проявляться.

Например, мысли (голосу), появляющуюся во время молитвы можно сказать:" подожди до конца молитвы и я тобой займусь"

И заняться потом нужно обязательно.

Нужно найти время для нашего "внутреннего ребёнка"- частей которые по-детски радуются, или по-детски обижаются.

Услышать их ,и дать себе возможность либо порадоваться, либо утешиться.

Одна из стратегий нашего злого начала- это спешка.

Она торопит:

-"Не чувствовать себя и свои реальные потребности, нет времени,

не чувствовать присутствие Творца и его любовь, а работать надо.

И быстро и много..."

Хоть над чем угодно, хоть над гморой.

Рав Исроэл Салантер говорил : Когда человек хочет заняться мусаром, его злое начало говорит: иди учи Талмуд.

-Мы просим чтобы Малхут Творца проявился в этом мире.

Это значит, что мы просим общество в котором будет царить любовь и справедливость- то есть мы просим гармонию в этом мире.

Гармонию нельзя навязать насильно (Это уже не гармонично), поэтому на Рош ХаШана Творец просит нас: "сделайте меня Царем"

Как мы видим, наше желание и участие в этом процессе абсолютно необходимо.

Без этого Творец не может быть Мелехом, он может быть только диктатором, но Он не хочет им быть.

Поэтому и Иудаизм невозможно навязывать.

Как говорит рав М Вайнберг, на основе чьих лекций я пишу первую часть этих заметок: "не делайте из иудаизма религию".

Цените процесс постижения Торы, и своё внутреннее развитие, и дайте им проходить гармонично.

48 путей мудрости. Путь 45-й

Слышать (понимать) и добавлять

(רָצוּן וּמִשָּׁ)

Каждый человек имеет уникальный опыт.

Этот факт, в данном контексте, имеет не всегда очевидное продолжение:

любая идея, которую мы выслушали и согласились, уже стала нашей.

Наш мозг может проделать огромную работу: выслушать идею, сравнить с личным опытом, найти ей место, принять, отвергнуть или оставить для раздумья, и все это практически молниеносно.

Из-за того что все происходит так быстро, мы часто принижаем нашу роль в этом процессе.

Иногда люди вообще не хотят брать за это ответственность. Это опять жертва:

мне сказали, я послушал...

Тора говорит: всем сказали (имеется ввиду Йецер ХаРа всем сказала), почему ты должен был стать первым учеником?

Иногда "подростковая Йецер ХаРа"

говорит человеку:

-"это тебе сказали родители, (учителя), почему ты должен их слушать? И мы брыкаемся.

Взрослый ответ: если я считаю, что это правильно- это уже мое мнение.

Этот путь говорит: возьми идею из Торы и летай с ней. Посмотри как она влияет и меняет твой внутренний мир. Твоё добавление будет уникальным и бесценным.

Рав Вайберг приводит пример, развития идеи взяв фразу из Мишны Авот 3:18

А я ниже привожу свои добавления с отметкой "Е"-Ефим.

"Любим человек, он сотворён по образу (Б-га)"

1) Основная идея:

Б-г любит людей

Е- Я человек, Б-г любит меня

2) Что подразумевает:

У каждого человека, есть за что его любить.

Е- меня есть за что любить

3) Вывод:

Каждому человеку изначально свойственно быть любимым

У каждого человека был (или были) тот кто его любил:

мама, папа, бабушка...

Если у вас есть проблема: за что любить какого-то человека; спросите себя: если бы я была его мамой за чтобы я его любила?

Откройте в себе новое измерение:

Каждый человек изумителен, нужно только научиться видеть его уникальную красоту.

Е- Мне изначально свойственно быть любимым.

У меня был человек который меня любил (может не всегда знал как это проявить),но точно любил.

Упражнение:

Станьте этим человеком, и почувствуйте что он/а чувствует по отношению к вам.

Найдите в себе эту уникальную красоту.

4)Что мы из этого можно вывести :

Почему мы достойны быть любимыми?

Потому что мы сделаны по образу

Б-га, Который сотворил нашу душу наделив её бесконечной ценностью и возможностью свободного выбора

Е- Почему я достоин быть любимым ?

Потому что я создан по образу Б-га, который сотворил мою душу наделив ее бесконечной

ценностью и свободой выбора.

5) Расширение этой концепции:

Нам заповедовано:

" люби ближнего как самого себя."

Это значит, нам велено научиться любить. Соответственно, любовь не есть что-то что приходит или уходит независимо от нас, ибо нельзя заповедовать то что от нас не зависит.

Е- Значит нам велено научиться любить себя

6) Параллель

Когда мы любим кого-то, мы хотим чтобы его любили другие

Поскольку Б-г любит всех нас, Он хочет чтобы мы любили друг друга.

Е Он хочет чтобы другие любили меня, а я научился любить их

7) Естественное следствие:

Часть любви к другому- защита его от вреда, ущерба.

Поэтому любовь к людям означает борьбу за их права, борьбу против несправедливости, насилия, и заботу о слабых.

Е- Тоже самое в моем внутреннем мире, защита от Ейцер ХаРы

8. Следствие:

Если люди последует хотя бы одному этому принципу, мир станет совершенно другим.

Е. Я могу внести в это вклад.

Мой мир станет тоже совершенно другим

9) Понимание значимости.

Великие империи Греция Рим Египет и другие не имели этого принципа, и остались в истории как варварские.

Иудаизм внёс это новшество: любить людей, потому что мы созданы по образу Б-га.

Как логичный вывод, последовали подробные инструкции о правах человека и справедливости.

Потихонечку эта концепция трансформирует весь цивилизованный мир.

Е. В первую очередь наш внутренний мир.

Эту модель можно использовать для любой строчки Торы.

46-й день
Сфират ХаОмер
Нецех Ше бМалхут

На уровне Нецех появляется уникальность, создавая ценности и систему ценностей. У человека есть предназначение, и у общества есть предназначение, поэтому и личность и общество строятся на системе ценностей. Малхут построенный только на удобстве, самоуничтожается. Личность и общество разлагаются. Семья, которая держится только на удобстве, перестают гармонично, правильно функционировать. Когда человек гармоничен и целостен, мы видим в нём ещё одно важное качество-целеустремлённость. Поэтому мелех (тот кто создает гармонию) должен иметь понимание куда идти, и полномочия управлять. Такой человек даже когда отдыхает не теряет время: отдых работает на него. Наше злое начало конечно же хочет вскочить на этого коня целеустремлённости, и направить это не в том направлении. Если у человека есть ярко выраженный талант, злое начало будет ему шептать: "ты должен служить этому таланту", и личность начинает служить таланту, а не талант личности. В психологии это называется: профессиональная деформация личности. Сюда же можно отнести и работоголика. Это голос может совершить и подмену ценностей. Базируясь на наших подсознательных или полу осознанных страхах, оно может шептать нам, например: независимость намного ценнее семьи, и тому подобное. На практике это может означать: много поверхностных отношений, вместо одних глубоких. Общность целей и ценностей незаменимы для здорового малхута семьи. В любой день, а в этот особенно, можно сделать следующие упражнения: Расслабьтесь. Найдите в себе это качество-целеустремлённость, Оно есть у каждого, иначе мы бы с вами не закончили даже детский сад. Вспомните какой либо событие, когда это качество было вам нужно и оно проявилось; и вы его почувствуете. Скажите себе: это качество- проявление Творца во мне, и мысленно свяжите это качество с бесконечным Источником. Вы почувствуете, что оно у вас усилится. Скажите этой части себя: одной из самых главных целей в жизни является возможность почувствовать присутствия Творца и Его любовь, и попросите это качество целеустремлённости направить его энергию на достижение этой связи и этого чувства. Когда мы учимся чувствовать гармоничные отношения с Творцом, нам намного легче понять наши внутренние голоса: приходят они к нам из гармоничных мест, являясь проявлением нашей души, нашей сущности, или из запутанных тёмных, напряженных мест, и являются проявлением нашего злого начала. Эмоциональный контакт с Творцом и изучение Торы помогают понять, как правильно расставить систему ценностей, и как гармонично её интегрировать

48 путей мудрости. Путь 46-й

Учиться для того чтобы учить.

(לומד ללמד על מנת ללמד)

Рамбам пишет : "Нам заповедовано учить и преподавать мудрость Торы. Это называется

изучение Торы" (Сефер Хамицвот 11)

Мицва преподавать Тору, часть мицвы изучение Торы.

Все серьёзные проблемы человечества имеют под собой искажённые ценности и отсутствие духовно-этического образования.

Если у вас есть сыворотка от полиомиелита, и вы можете прививкой спасти множество детей и взрослых от смерти или паралича, вы ей не поделитесь?

Мудрость Торы- это и есть та самая духовно-этическая прививка.

Поделиться ей- наша обязанность

Для этого совершенно не нужно быть равином.

Много лет назад Рав Шолом Шворц учил нас, совсем начинающих, как готовить Двар Тора:

Вы читаете недельную главу или что то из Танаха, и выбираете место которое вам больше всего понравилось, произвело на вас наибольшее впечатление.

Вы задаете себе вопрос: а почему это место меня так затронуло?

Что в этом для меня самого ценного?

Подумав и ответив на этот вопрос, посмотрите что говорят об этом комментаторы.

Прочитав несколько комментаторов, у вас возможно появятся какие-то новые свои идеи, или просто расширится кругозор понимания этого места.

Во-первых, когда мы учитываем, что хотим об этом потом рассказать, это помогает интегрировать то что мы прочитали. Мы перескажем это себе несколько раз, понять насколько чётко мы это понимаем и как это звучит.

Во вторых, когда мы говорим то, что важно для нас, и почему это важно, такой подход становится личным, а это уже всегда намного интересней.

Как сказано: "то что идёт из сердце, проникает в сердце".

47-й день
Сфират ХаОмер
Ход Ше бМалхут

Ход-Реализация потенциала, добавляет ещё несколько аспектов; один из них- это яркость личности.

1)Вспомните в вашей жизни таких людей, о которых вы могли бы сказать- яркая личность.

2)Относитесь ли вы себя к таким людям?

3)Что, как вам кажется, для этого нужно?

Ещё один аспект-харизма.

Те же три вопроса.

Что нам мешает?

В первую очередь, конечно, страхи критики и отверженности.

Если/ когда мы боимся людей,и не в силах побороть этот страх, эти черты нашего характера явно не проявляются.

Огромную роль играет так же низкая самооценка, которая часто прячется под ложной скромностью.

Нередко эти страхи проявляются и в другой крайности: самая лучшая защита- это нападение.

Тогда это проявляется как хамство, сарказм, цинизм.(Обратная сторона яркости)

Позитивная сторона в Иудизме называется "Сниют"

Сниют- термин, который как правило, неверно, очень узко, переводят как скромность, на самом деле- проявление собственного достоинства; и не только в одежде.

Женщина, и не только еврейская, должна, безусловно одеваться так, чтобы вызывать только уважение.

Но это далеко не всё: женщина уважающая себя, никогда не появится, даже правильно одетая, в том месте, где её достоинства не будут оценены как положено.

(Кабак с пьяными матросами и т.д.)

Иудаизм говорит: еврейская девушка, женщина должна чувствовать себя дочерью Царя.

Духовная аристократия.

Почувствуете это!!!

Все тоже самое относится и к мужчинам.

Наша сущность- это бесценная уникальная душа, а не обезьяна.

Хотя она в нас то же есть, и любит проявляться.

- Для того чтобы быть харизматической личностью
нужно ещё иметь какую-то важную цель; то что человек хотел бы донести людям.

Каждый из нас уникален, и есть вещи, которые только вы можете дать.

Что бы вы хотели дать людям?

И опять, поработаете с тем что вам мешает.

Одно из упражнений которое можно сделать: расслабьтесь,представьте себе человека, которого вы очень уважаете, которого бы охарактеризовали как яркую личность и/или харизматичную личность. Теперь представьте что вы стали этим человеком. Почувствуйте что он/а чувствует.

Станьте опять собой и найдите в себе ту часть которая индифицирует себя с этим человеком.

Вы бы не могли бы чувствовать уважение к этому человеку если бы у вас не было бы тех же черт.

Теперь когда вы нашли в себе эти качества, их нужно усилить, убрав то что им мешает проявляться

48 путей мудрости. Путь 47-й

Учиться чтобы делать.

(לִישׁוּל מִנַּל לַעַל מִלֵּל)

Мы не можем сказать, что действительно приобрели мудрость, пока мы ее не практикуем.

Рав Вайберг справедливо указывает: большинство людей согласятся- что лучше быть счастливым, чем богатым...

И сколько людей после этого разбили семьи, здоровье, себя как личность в погоне за богатством. А сколько философий и теологий так же разбивалось о практику.

Мы понимаем, что имея даже мудрость Торы, мудрость Того кто сотворил нас и мир, нам ещё рано зазнаваться. Сколько раз, зная что так нельзя, тем не менее...

Мудрецы говорят: самое большое расстояние в мире- между головой и сердцем (мыслями и чувствами.)

А эц ха даат (дерево познания с которого съел Адам)- это ещё один шаг в интеграции -это практическое знание.

Можно спокойно сказать, что интеграция мудрости основная задача нашей жизни.

В нормальном обществе эта практика начинается с самого детства: скажи спасибо, скажи пожалуйста, извинись и тд.

Иудаизм говорит мы не должны останавливать эту практику, ни в каком возрасте.

Чувство благодарности, способность замечать хорошее, делать добрые дела, не принимать вещи просто как данность и тд, не имеют возрастного барьера с точки зрения учебы.

Рав Вайберг предлагает, как один из способов, использовать силу привычки.

Например в некоторых семьях принято, что за столом каждый должен рассказать о чем-то хорошем, что произошло с ним в течении дня. Возникает привычка, замечать, делиться, благодарить.

Можно пойти и дальше.

Мой коллега Александр в шабат собирался сделать кидуш (благословление на вино), когда за окном завывала сирена скорой помощи.

Он подставил стакан и сказал: дети в мире нет ничего случайного, если это произошло сейчас, давайте подумаем, что бы В-й хотел, что бы мы сделали?

Какому-то еврею плохо и мы можем за него помолиться!

Они всей семьей пожелали быстрого выздоровления тому кто был в этой скорой помощи, или за кем она ехала

А после этого продолжили трапезу.

Как мы помним у нас так же есть мицва навещать больных.

Если человек учит, что-то из каббалы, например, что такое еда, как правильно есть, а после этого ничего не делает...

Сказано, что мицва без каваны (правильного настроения), как тело без души-труп

Но и наоборот кавана без мицвы, как душа без тела- привидение

Хорошо составить список, скажем из пяти идей, которые вы хотели бы интегрировать.

Расставить их в порядке

приоритета, и спросить какой первый, даже небольшой шаг сделать в этом направлении.

И сделать.

Победа даст мотивацию Продолжить, следующий шаг.

Тоже самое сделать с новыми эмоциональными привычками.

Я предлагаю это практически в каждом посте: давайте не только прочитаем, но и сделаем !

48-й день
Сфират ХаОмер
Исод Ше бМалхут

Исод-Взаимность, возможность постоянной обратной связи.

Мы уже говорили, что проблема проявляющаяся на уровне Ход, это тенденции к закрытию.

Я проявляю Свой потенциал.

Цари превращаются в диктаторов.

Диктатором можно стать и в семье, диктатором можно стать с детьми, с подчинёнными.

Я управляю!

В таких случаях, на самом деле управляет не сам человек, а его эго, и наш эгоизм никогда не является царем, а всегда диктатором.

Голос эгоизма, выдающие себя за нас самих, шепчет нам: "не открывайся Творцу, а то ты исчезнешь, исчезнешь как личность"

На самом деле все наоборот: Эгоизм исчезает, а уникальные качества человеческой души начинают проявляться в полной мере.

Ибо именно этого Творец и хочет.

Любить и чувствовать себя любимым, это фантастическое состояние и если человек этого не испытывает, или никогда не испытывал, то я думаю вы согласитесь ,его можно только пожалеть.

Если мы не чувствуем любовь к Творцу и Его любовь к нам, мы можем пожалеть себя, но только очень ненадолго.

Не будем терять время, а будем продолжать над этим работать.

Это же ещё и одна из постоянных заповедей.

Понятие духовная личность на самом деле означает, что духовная связь с Творцом пронизывает человеческие качества, мысли, чувства, поступки, на всех уровнях.

Развитие себя как духовной личности- это работа именно над этим.

-В отношениях между людьми, проблема на уровне Исода,(отрезанности и отсутствии обратной связи),

кроме диктаторских замашек, имеет и другую крайность: человек чувствует себя жертвой.

Конечно же, с какой-то частью в противоположной крайности, которая разрешает себе мстить и поэтому может быть очень жестокой.

- Ещё один пример: я думаю, что мы все наблюдали подобные сцены: куча родственников окружив маленького ребёнка, сюсюкают, щиплют его за щеки, смеются и абсолютно не обращают внимания на как то, как чувствует ребёнок.

Дети, женщины/ мужчины превращаются в объекты.

-Женитьба в партнёрство или манипуляцию.

-Похоть берет верх над любовью.

-Поскольку нет обратной связи и с собой, человек не понимает себя, не понимает другого человека.

Такой человек легко проецирует на других свои недостатки.

-Не имея реальной связи с другим человеком, или с группой людей, легко сформировать образ врага.

-Частая проблема подростков-когда человек не понимает себя, ему кажется что его никто не может понять. Отсюда чувство и страх одиночества.

Если бы в природе главной задачей было бы самореализация и независимость, развитие бы остановилась на уровне одноклеточного организма. Отделившись от матери, новое одноклеточное существо абсолютно независимо.

Мы же видим обратное, и казалось бы парадоксальное явление: чем сложнее существо, тем более

оно зависит от родителей и группы.

А вот с точки зрения духовной модели-это очень понятно.

Очень важно научить родителей заботиться.

Чем более существо сложнее, и тем самым подобнее Творцу, который заботится обо всех, тем более оно способно заботиться.

Женщина, говорит иудаизм, изначально созданная на более высоком духовном уровне, поэтому более открыта к отношениям и к заботе о детях.

Мы видим это и самой Торе: чем выше человек духовно, тем больше он заботится.

Моше-рабейну заботился обо всём народе. Йосиф- архетип Исода заботился и о Египте и о семье, а архетип Малхута- царь Давид.

Чем занимается царь Давид? Кроме войн и управления государством?

Он различал оттенки крови лучше чем кто либо, и поэтому говорил женщинами, когда они становились ритуально чисты.

Есть ещё одна ошибка: люди эмоционально не чувствующие присутствие Творца, путают настоящую заботу и нервозность.

Типа: если я не нервничаю, значит не забочусь. Тут нужно чувствовать, что ты никогда не один/одна.

48 путей мудрости. Путь 48-й

Сделай учителя мудрым

(וַיְהִי לְךָ חָכָם)

"Раби Ханина сказал: я выучил много от моих учителей ещё больше от моих коллег и больше всего от моих учеников." Мишна Авот

Рав Вайберг говорит: этот путь имеет две основных стороны

"Не принимай все что твои учителя говорят тебе без раздумья.

Будь проницательным студентом и "образованным потребителем"

Критически рассматривай то что они преподают, с уважением задавай глубокие, зондирующие вопросы, исследуй альтернативные взгляды."

Вторая сторона: сделай учителя мудрым... в твоих глазах

Выслушай до конца, и постарайся увидеть вначале его точку зрения.

Если тебе кажется, что он говорит что то не логичное, не имеющее смысла, подумай что он, или мудрецы, которых он цитирует, это тоже понимали, и речь возможно идёт о чём-то другом.

Очень важно, так же критически отнестись к голосам внутри нас, которые несут возражения.

Нужно задать себе вопрос: я действительно хочу понять истину, или это эмоциональное возражение?

Я чего-то боюсь, не хочу меняться и так далее.

Или мне просто нужно внимание, и поэтому я задаю вопрос.

Рав Вайберг предлагает следующее "упражнение", особенно когда затронуты эмоции: перед тем как возразить найдите несколько причин почему ваш оппонент прав, а потом возражайте.

Предложите ему сделать тоже самое.

Мне посчастливилось встретить очень мудрых учителей, которые начинали с того, что учили нас задавать вопросы.

Мой практически первый урок к равом Шоломо Шворцом начался так.

Он написал на доске начало Мишны Авот 4:1 : "Бен Зома сказал: Эйзэху Хахам? Кто он мудр?..."

Задавайти вопросы, попросил он нашу русскоязычную группу, состоящую практически из всех с высшим образованием.

Мы начали: кто такой Бен Зома?

Почему Его звали сын Зомы, а не собственным именем ?

Почему сказал а не спросил?

Почему "кто он мудр", а не что такое мудрость?

Почему "кто он", а не "какой человек"?

5 вопросов и мы были очень довольны собой. Потом ещё пару

Рав Шворц: ученики еврейской школы задали на это предложение

32 вопроса.

Попробуйте сами.

Но те же учителя не стеснялись говорить: я этого не знал, где ты это прочёл?

Это люди, которые учились всю жизнь и их знания были небоскрёбами по сравнению с моей пещерой.

Надо сказать, что мое уважение к ним в результате этого только усиливалось.

Сын писателя диссидента, я был очень подкован задавать советским учителям вопросы от которых им плохело.

Я был молод и равин тоже не щадил.

Некоторые из них были молодыми Канадцами- спокойная, тихая страна.

И вот равин говорит: когда что-то случается, нужно спросить, а чему В-й меня учит.

В принципе все правильно, но я задаю ему вопрос:

Когда нацист брал младенца за ноги, и убивал его, разбивая голову о стену. Чему это учило этого младенца и нас?

На лице у раввина ужас: почему нужно начинать с этого примера.

Я: извини, еврей фром Раша.

Мы такие.

Конечно можно преподавать класс:

" Почему плохие вещи случаются с хорошими людьми" на примерах: у тебя сломался велосипед, или ты потянул ногу играя в бейсбол-что ты и этого можешь выучить?

Но если перед тобой селят люди потерявшие всю семью в Холокосте, они зададут тебе другие вопросы.

Сделай учителя мудрым: ответы конечно есть, я научил их отвечать и на такие вопросы

Научи так и же учителя в себе мудрости

В том числе отвечать на подобные вопросы.

Завтра БэХ 49-й и 50-й путь,

и ответ на вопрос: как 48 путей мудрости могут иметь 50 путей?

49-й день
Сфират ХаОмер
Малхут Ше бМалхут

В (Со)творении мира, Творец делится возможностью поделиться.

-Быть подобным -поделиться возможностью делиться.

Например:сказать что то мудрое и то что вас затронуло из Торы так, что бы человек смог и захотел передать дальше.

Самый высокий уровень цдаки- дать человеку возможность заработать самому.

-Тора это не только заповеди -это страстная любовь.

Поэтому в Торе не говорится о грядущем мире. Рав Вайнберг приводит такой пример:

миллиардер признаётся в любви девушке и просит выйти за него замуж. И прямо во время слов любви, нежности, преданности и как нам будет хорошо вместе, он добавляет: и представляешь сколько у тебя будет бабла...

Упоминание в книге Жизни и любви, о награде в грядущем мире, будет подобно этому.

-Быть самим собой и не спорить с Реальностью

-Мой Малхут может быть настолько гармоничен, насколько он открыт. Малхуту Творца

48 путей мудрости. Путь 49-й и 50-й

Если посчитать все пути указанные в нашей Мишне (Авот 6:6), то их действительно окажется 50

Некоторые говорят, возможно два вида страхов можно объединить в одну категорию, предлагают и другие варианты.

Поскольку точный ответ неизвестен, и Рав Вайберг преподавал это как 50 путей, мы последуем его примеру.

49-й путь

Обдумывать, то что выучил.

(לְעוּמָה לֵאמֹר לֵאמֹר)

Мы заканчиваем 49 дней и 48 путей мудрости.

Некоторые следили каждый день, кто-то время от времени.

Наступает Шабат (3 трапезы) и Шавуот, когда мы учимся всю ночь.

Подумайте какие идеи произвели на вас наибольшее впечатление, задайте себе вопрос почему, и поделитесь ими.

Сегодня хорошее время вернуться и повторить хотя бы часть из того что вы получили.

Рав Вайберг предлагает несколько методов запоминания:

Напишите одно, два слова на каждую идею.

Напишите несколько ключевых слов для самых важных идей в трёх категориях:

Между мной и мной,

мной и людьми,

мной и Творцом.

Подумайте об одной самой важной идее, которую вы получили. Вспомните все, что связано с этой идеей, и что из неё логически вытекает.

Путь 50-й. Сказать от имени того кто это сказал

(אמר דבר בשם אומר)

Этот путь развивает скромность и благодарность.

Естественно Йецер ХаРа постарается мешать:

-"Скажи от себя, как будто ты додумался до этого сам, и тебя начнут уважать.

Тут в принципе двойная кража.

Кража идеи и кража сознания (когда о тебе думают лучше,чем ты есть)

Ваш покорный слуга не всегда помнит, кто что сказал, но если я пишу "сказано", то понятно это точно не я.

Сказано в Талмуде: когда что-то произносится от имени человека, который принёс это в мир, губы покойного шевелятся, как если бы он произнёс это сам.

Наша Мишна говорит: тот кто цитирует от имени сказавшего, приводит Геулу (избавление) в этот мир.

Маарал, комментируя Мишну, приводит два возможных понимания :

Человек возвращает идею к своему источнику (Геула для самой идеи)

Человек, говоря от имени другого человека, убирает свой эгоизм, и это даёт возможность Творцу дать избавление ему, и через него другим, как это было во времена Эстер и Мордехая.

Это очень важно и сейчас на Шавуот: дать возможность Творцу подарить нам Тору

Хочу поблагодарить Творца помощь в написании всех этих постов, и так же поблагодарить всех читателей.

Шабат Шалом и Хаг Самеах!