

РАЗРЕШЕНИЕ СТАРОГО КОНФЛИКТА

Беньямин (Евгений) Шульман

Эта небольшая книга — результат более чем десятилетнего исследования тшувы (возвращение к еврейскому образу жизни) как процесса внутренней трансформации. Автор – сам “бааль тшува” (человек, вернувшийся к еврейству), родился в городе Москве, закончил 444-ю физико-математическую школу и в 1972 году поступил в Московский физико-технический институт на факультет общей и прикладной физики.

После окончания третьего курса сдал “Теорминимум” Ландау и в числе семи других студентов поступил в группу теоретической физики. Закончив МФТИ с отличием, не смог устроиться по специальности, и начал задумываться о своем еврействе.

В 1985 году защитил кандидатскую диссертацию по специальности “Теоретическая и Математическая Физика”.

Вскоре после защиты начал изучать иврит, а потом — посещать занятия по Торе. Параллельно с этим открыл для себя мир современной психотерапии, и это увлечение переросло во вторую специальность.

В настоящее время — сертифицированный тренер Международного Эриксоновского Университета (Канада). Работает в области еврейского образования, как психолог и консультант, живет в Москве.

Структура книги следует знаменитому отрывку из 34-го псалма:

“Придите, сыновья мои, я научу вас трепету перед Всевышним. Кто человек стремящийся к жизни, любящий дни (свои), чтобы видеть добро. Удерживай свою речь от зла, и уста свои от речей обманных”.

Отворачивайся от зла и твори добро, ищи мира и добивайся его”.

Первая глава посвящена построению позитивного мышления и речи на понятия “ират А-шем” (трепет перед Всевышним), вторая – построению личности в целом и отношений с другими людьми на путях Торы, третья – применению этих общих принципов к актуальной проблеме творческого разрешения конфликтов и преодолению беспричинной ненависти.

Книга содержит три приложения.

РАЗРЕШЕНИЕ СТАРОГО КОНФЛИКТА

Москва

1999

ПРЕОДОЛЕНИЕ БЕСПРИЧИННОЙ НЕНАВИСТИ

Беньямин (Евгений) Шульман

Содержание:

ПРЕДИСЛОВИЕ

ГЛАВА ПЕРВАЯ. "БЕН ТОРА":

1. Введение.
2. Позитивный подход к жизни.
3. Тора и Тора.
4. Трепет перед Г-сподом.
5. "Маим" Раби Нахмана и комментарии Раби Натана.
6. Учение Бен Зомы: кто мудр?
7. Суди каждого благосклонно.

8. Учиться у своих проекций - учиться у каждого.

9. Бааль Тшува.

10. Бен Тора .

ГЛАВА ВТОРАЯ "ОБРЕТАЯ СВОЕ ИСТИННОЕ Я"

1. Состояния сознания.

2. Тайна скромности.

4. Изучение Торы и личная трансформация.

5. Эго и ядро личности: психологическая перспектива.

6. Изучение Торы, обучение из опыта и тшува.

7. Практикуя скромность: Удаляйся от зла и твори добро.

8. Тшува: Квантовый скачок сознания.

ГЛАВА ТРЕТЬЯ "КОНФЛИКТЫ - ЭТО НАШИ ВОЗМОЖНОСТИ?"

1. Революция в конфликтологии.

2. Стратегия Выигрыш - Выигрыш.

3. Логические уровни.

4. Иерархия целей сознания.

5. Тупики и квантовые скачки сознания.

6. Конфликты и стратегия Выигрыш - Выигрыш с точки зрения еврейской духовной традиции.

7. Почему стратегия Выигрыш - Выигрыш работает.

8. Беспричинная ненависть и ее преодоление.

Приложение 1.

ОБРЕТАЯ ИСТИНУ В ПУЧИНЕ ЛЖИ.

Тренинг преодоления беспричинной ненависти.

1. Первая ступень. Быть открытым истине.

3. Третья ступень.

Позитивное мышление и исправление речи.

4. Ступень четвертая.

Глубинная трансформация и ее применение в процессе разрешения конфликтов.

5. Пятая ступень. Тренинг прощения.

6. Шестая ступень.

Интеграция ступеней 1-6 в целостный духовный подход. Преодоление беспричинной

ненависти.

Приложение 2.

Глубинное Исцеление и пробуждающая педагогика.

1. Жизнь иерархична.
2. Две главные задачи.
3. Многоуровневая исцеляющая коммуникация (МИК).
4. Педагогика, способствующая Тшуве.
5. Многоуровневая исцеляющая коммуникация в психотерапии и социальной работе.
6. Глубинное Исцеление.

Приложение 3.

“Ор Хадаш” (“Новый Свет”) - проект Института Тшувы.

1. Структура Института и его задачи.

СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Еврейская традиция

Психология

К началу

ПРЕДИСЛОВИЕ

Когда я пытаюсь вспомнить свою первую встречу с еврейством, это возвращает меня к возрасту 8 или 9 лет. Тогда мой дедушка, мир ему, стал настаивать, чтобы я начал читать Библию. Я решительно отказывался (вероятно, повторяя то, чему меня учили в школе), упирая на то, что это всего лишь сборник сказаний, и поэтому мне это совсем не интересно и не нужно. Здесь стоит сказать, что даже в возрасте трех или четырех лет, когда моя бабушка брала в руки книгу, чтобы почитать мне на ночь, я всегда спрашивал: “Это быль или сказка?” Если книга не оказывалась “былью”, я отказывался ее слушать.

Мне было лет десять, когда я перешел в другую школу. Среди моих одноклассников оказался самый настоящий хулиган, который впоследствии угодил в тюрьму; он частенько бил меня, цедя при этом “еврей, еврей”. Эти столкновения не переходили в серьезную драку, но случалось по несколько раз на неделе. Однажды он перешел границы простой школьной потасовки, дело кончилось травмой, и разразился скандал. Директор школы пришел в наш класс, чтобы навести порядок, и сказал примерно следующее: “Зачем ты бьешь его? Он уже даже не помнит своего языка. Он не знает своей культуры, он нормальный советский мальчик”. Я же стоял около парты и, кивая головой, соглашался: “Да, я не знаю еврейского языка, да, я не знаю еврейской культуры, я обычный советский мальчик”. Конечно, от хулигана это меня не спасло. Так что если бы мне в то время сказали, что однажды я стану соблюдающим евреем, я бы не поверил.

Радикальный поворот произошел, когда мне было 32 года. Обстоятельства моей жизни вынуждали меня искать поддержки в сфере сверхъестественного, вне этого мира, потому что я не видел какого-либо рационального выхода. Мое здоровье также резко ухудшилось после перенесенного энцефалитного гриппа. Я даже не мог читать более 3-5 минут в день. Я ничего не знал о религии. Я пошел в синагогу и помолился, поставил свечку в церкви - и не знал, куда еще пойти. Дела мои тем временем поправились, и я забыл об этом, пока события опять не стали развиваться неблагоприятным для меня образом. Я стал чувствовать какую-то внутреннюю неловкость, как будто дал какое-то обещание и не сдержал его, вступил с кем-то в контакт и прекратил его. И этот “кто-то” через события моей жизни говорил: “Ты не прав. Так порядочные люди не поступают”. Тем не менее об иудаизме я даже не помышлял: он казался мне формальным и устаревшим. Я начал читать литературу по суфизму и дзен.

Однажды я позвонил своей преподавательнице английского, у которой за год до того брал почитать книгу Э.Фромма. Ее муж - насколько мне было известно - был продвинутым суфием и известным учителем йоги, так что к этой семейной паре я относился с большим пиететом. Моя преподавательница поразила меня предложением прийти к ним на встречу субботы. Я весьма смутно представлял, о чем идет речь. Она пояснила, что они стали соблюдающими евреями. Я подумал: “Если такие продвинутые люди стали соблюдающими евреями, в этом что-то должно быть”. Если бы мне сказали: “Пойдем на лекцию по иудаизму”, я бы не согласился, а тут, хотя на субботу я и не пришел, но на лекцию решил сходить. Она проходила на квартире у брата моей преподавательницы, который уже давно подпольно преподавал еврейскую традицию. Как это случается, на лекции я встретился с человеком, который был очень внимателен ко мне, пригласил меня к себе домой и начал заботиться о моем духовном развитии. Я не помню тот мой первый “шиур”, поскольку ничего не понял. Лектором был американский раввин, приехавший в Россию в качестве туриста. Он говорил по-английски, с кратким переводом на русский. После лекции кто-то спросил у Раби, как он относится к разнообразию течений в иудаизме.

Я очень ясно помню человека в черном сюртуке и черной шляпе, который, покачиваясь, стоял у окна. Немного помолчав, он негромко сказал: “Когда лучи исходят от солнца, то чем ближе они к солнцу, тем ближе они друг к другу. Чем дальше они от солнца, тем дальше они друг от друга”. Этот образ запал мне в душу. Я счастлив, что начал знакомство с моим духовным наследием с этих слов.

Приблизительно в это поворотное время, после защиты диссертации по теоретической физике, мой постоянный интерес к философии и психологии превратился в настоящую тягу. Я начал посещать подпольные лекции по иудаизму и в то же время изучать (по машинописным “самопальным” переводам) книги по современной психотерапии. Я брал эти книги у своего

товарища - тоже физика - так же, как и я, интересовавшегося психологией. Через несколько месяцев, слушая на кухне по “Голосу Америки” обзор еврейской жизни, где обычно раввин Лев Кацин комментировал недельную главу Торы, я услышал, что раввин Адин Штейнзальц открывает иешиву в Москве. Я пошел по указанному адресу и после собеседования стал студентом. В то же время продолжались мои занятия психотерапией.

СССР стал более открытой страной, и многие известные психотерапевты стали приезжать с двух-трехнедельными семинарами. Поскольку психотерапия была в нашей стране делом новым, то пускали всех - только плати. Я стал учиться на этих семинарах. Много я уже знал по книгам, так что семинары были для меня достаточно эффективными. В то же время мой научный руководитель предложил мне перейти к нему в хороший академический институт. Это казалось невозможным: за восемь лет до того меня выставили из этого института, так как директор получил “по шапке” за превышение квоты евреев - как раз из-за меня. Кроме того, мой начальник на работе не хотел меня отпускать, а без его согласия подписать необходимые документы было невозможно. Я решил, что если этот переход осуществится, я использую академическую свободу для более полного соблюдения заповедей и буду больше учиться. К моему изумлению, через месяц я уже работал у моего руководителя. Я ощущал это как “помощь с неба”, поддержавшую меня на пути.

Странным образом древняя еврейская традиция, которую я изучал в иешиве, сплывалась во мне с наиболее современными подходами к лечению расстройств психики и к личностной трансформации и развитию, породив некое интегральное восприятие жизни, человека и мира. На лекциях по иудаизму я понимал то, что обучался делать на занятиях по психотерапии. Во время психотерапевтических семинаров я переживал на практике то, что учил у раввинов в иешиве. Это помогало мне работать над “каваной” - медитативным настроением при молитве и исполнении заповедей.

Я использовал этот интегральный подход для собственного развития как личности, и это оказалось действенным. В иешиве у меня появился друг, более продвинутый в традиции, чем я. Он стал моим старшим товарищем, помогавшим мне глубже войти в еврейское мировосприятие. Он также интересовался психотерапией, и мы работали друг над другом, помогая друг другу в преодолении недостатков, решении житейских проблем и во многом другом. Он же познакомил меня с учением р.Нахмана из Браслова и вдохновил меня на посещение Умани. Вскоре я начал чувствовать особую связь с учением р.Нахмана и хасидизмом в целом. Для меня становилось ясным, что р.Бааль Шем Тов, р.Нахман и многие другие хасидские учителя владели методами исправления личности, предвосхищавшими многие современные терапевтические подходы, и создали для них основу в Торе. Мне больно было осознавать, как мало эти духовные богатства

применяются на практике. Чем больше я изучал и практиковал на пути Торы, постигая одновременно тайны человеческой личности, тем больше я ощущал величие и грандиозность - и одновременно целостность того духовного явления, которое зовется еврейской традицией. Встреча с Мусаром только углубила это осознание.

Однажды у меня появился пациент, и я обнаружил, что могу ему помочь. За ним последовали другие. Я постепенно переходил к более сложным случаям. На пятом году практики меня пригласили к пациенту, которого его психиатр считал неизлечимым, поставив диагноз “шизофрения” (врач считает так до сих пор - несмотря на то, что его бывший пациент ведет нормальную жизнь уже шестой год). Однако несколько месяцев работы привели к заметному улучшению, а в дальнейшем - к глубоким позитивным сдвигам в личности пациента в целом.

После одиннадцати лет напряженной работы, сопровождавшейся взлетами и падениями, мне стало ясно, что формируется целостная система религиозной психотерапии, основанной на Торе. Система охватывала наилучшие достижения современной психотерапии, объединяя их общим духовным основанием. Хотя система находится в процессе развития, она достигла “точки когерентности” и уже может быть полезна для других. Эта короткая работа задумана как очерк мировоззренческой базы и основных идей этой системы.

Работа имеет три Приложения. Первое посвящено духовному разрешению конфликтов, а в контексте духовного роста - преодолению беспричинной ненависти. Второе посвящено приложению принципов, изложенных в основной части работы, к взаимоотношениям людей и педагогике, и содержит проект “Глубинное Исцеление и Пробуждающая Педагогика”. Приложение 3 содержит проект Института Тшувы. Насколько это возможно, я старался отсылать читателя к “популярным” изданиям, чтобы сделать текст доступным тем, кто не искушен в иврите и еврейской традиции, но хотел бы поглубже разобраться в затрагиваемых вопросах.

По тем же причинам в конце работы помещен Глоссарий еврейских терминов, а также Библиография.

Каждый отклик, оценка, идея или критическое замечание очень ценны для меня и будут с радостью приниматься.

“Да будут угодны Тебе слова моих уст и помыслы сердца моего, Г-сподь, - мой оплот и избавитель”.

(Пс.19:15)

К началу

ГЛАВА ПЕРВАЯ.

БЕН ТОРА

1. Введение.

В школе Раби Ишмаэля учили, что злословящий совершает грех, эквивалентный трем тяжким преступлениям: идолопоклонству, кровосмешению и кровопролитию (Иерус. Пеа, Арахин 15б). Хорошо известно, какое значение придается чистоте речи в еврейской религии, и на эту тему есть обширная литература. Но три названных прегрешения - это три самых тяжких греха, настолько тяжких, что еврей должен устраняться от каждого из них даже ценой собственной жизни. Это ставит перед нами другой вопрос: что же хочет нам сообщить Раби Ишмаэль, приравнивая злословие к этим трем грехам, вместе взятым. Ведь понимать это буквально, как

элемент закона, невозможно: по судебному закону Торы каждый из перечисленных грехов вынуждает суд вынести смертный приговор, а злословие – нет. И действительно, ответ на заданный нами вопрос нужно искать в самых глубинных, фундаментальных принципах Торы.

В главе Торы “Ницавим” Моше Рабейну обращается к нам со словами:

“Смотри, предложил Я тебе сегодня жизнь и добро, смерть и зло. [...] В свидетели призываю Я на вас сегодня небо и землю - жизнь и смерть предложил Я тебе, благословение и проклятие, - избери же жизнь, чтобы жил ты и потомство твое”.

(Дварим 30:15,19)

Это обязывает нас учиться тонкому восприятию жизни, для того, чтобы во всяком проявлении нашего бытия различать позитивные и негативные аспекты - с тем, чтобы выбрать позитивные, а негативные трансформировать. Без сомнения, очень важная, а иногда и решающая область нашего выбора - наши мысли и эмоции:

“Помышление о грехе хуже, чем сам грех”.

(Йома 29а)

Приведенное выше обращение Моше Рабейну касается каждого аспекта нашей жизни и охватывает любую духовную, мыслительную и физическую активность. И чем выше

поднимается человек в своем духовном развитии, тем большее внимание он уделяет,

казалось бы, малозначительным деталям не только своего поведения, и даже не только речи, но и мышления. Один из выдающихся учителей, Раби Моше Кордоверо, так формулирует это в книге Томер Двора, классической книге по еврейской этике:

“... значение Высшего Образа и Подобия - в действиях. И послужит ли добру, если тот, кто подобен Высшей Форме [...] в делах своих не будет подобен своему Создателю? Поэтому следует человеку уподоблять свою личность делам (сферы) Кетер, которые суть тринадцать атрибутов Высшего Милосердия”.

(Глава 1)

“Мысли человека должны походить на мысли (сферы) Кетер. Так же, как Мудрость никогда не прекращает думать добрые мысли, и злое никогда не проникает в них совсем, поскольку это исключительно милосердие, ни в какой степени не смешанное со строгим судом, - также и ум человека всегда должен быть свободен от всякой некрасивой мысли”.

(Глава 2)

Кроме недоумения по поводу нескольких терминов – Высшая Форма, сфера, Кетер, две вышеприведенные цитаты могут вызвать у вдумчивого читателя вопрос: зачем нужны такие сложности для обоснования такой, казалось бы, простой идеи – что человек должен стремиться к лучшему в своих делах, в своих мыслях? Ответ же в том, что, в отличие от неразвитого, грубого человека, в котором зло на виду, в человеке тонком, хорошо воспитанном, интеллигентном, зло тем не менее не устранено до конца, оно уходит вглубь и проявляется в

мелочах, в том, что ускользает от внимания. А чем более “малозначительны” эти детали, тем более яркий свет нам нужен, чтобы их заметить. Для того, чтобы получить доступ к этому свету, человеку необходимо в духовном отношении высоко подняться. Тора предлагает нам именно такой путь, а соответствующая система понятий, концептуальная база позволяет нам осмыслить его. И все это не дается легко

2. Позитивный подход к жизни.

Очевидно, что такой путь жизни предполагает как тонкую внутреннюю организацию, так и высокую степень дисциплины во внутреннем мире человека, а цель настолько значительна, что вначале ее даже трудно охватить, осознать. Поэтому исключительно важно знать, чем же руководствоваться и как проверять правильность своего продвижения.

Псалмист спрашивает (Пс.34: 13-16):

“Кто муж, желающий жизни, любящий (свои) дни, чтобы видеть добро?”

И отвечает:

“Береги твой язык (лашон) от зла, и твои уста от речей обманных. Устраняйся от зла и твори добро. Стремись к миру и добивайся его”.

Раби Шимшон Рафаэль Гирш, поясняя первую часть вопроса “Кто...” пишет, что это сказано о

человеке, который “желает достичь такого уровня существования, который поистине заслуживает называться “жизнь”. О таком человеке можно сказать, что он выполнил задачу, ради которой был приведен в этот мир”. Комментируя вторую часть вопроса, Раби Гирш пишет: ““Любящий дни чтобы видеть добро” - в каждый момент”.

Вышеприведенная цитата следует в псалме за приглашением “Придите, сыны мои, слушать меня - я научу вас трепету перед Г-сподом” (Пс.34:12), и это открывает перед нами необычайно глубокую идею. Раби Ш.Р. Гирш пишет:

“Существенно, что обучение практике трепета перед Г-сподом начинается с совета упражняться в контроле над нашими словами и, как мы увидим, даже над нашими мыслями. Поскольку речь и мысль - это те виды деятельности, которыми мы занимаемся постоянно”.

Далее Раби Гирш объясняет, опираясь на примеры из ТаНаХа, что слово “лашон”, обычно переводимое как “язык”, в иврите ТаНаХа “обозначает то слово, которое еще не было произнесено, но уже “на языке”, стремится к выражению”. Он продолжает:

“Поэтому наш курс обучения трепету перед Г-сподом должен начинаться с практики контроля над мыслями, которые, хотя еще и не высказаны, уже находятся “на языке””.

Я слышал, что Раби РаШаБ также рассматривал запрет “лашон ара” (обычный перевод - злословие) как запрет “зломыслия”. В этом контексте интересно упомянуть один эксперимент американских психологов (сообщено Фрэнком Пьюсликом во время его семинара в Москве). Студентов-психологов обучили тихо, шепотом озвучивать все, что ни приходит на ум. Их снабдили магнитофонами, которые записывали их внутреннюю речь в течение восьми часов. Целью эксперимента было определить соотношение “позитивных” слов и выражений и негативных. Критерием для определения, является ли слово позитивным или негативным, было его значение в контексте речи - выражало оно позитивные или негативные убеждения, ценности и модель мира в целом. Результат всех потряс. На каждые 500 негативных слов речь студентов-психологов содержала только 50 позитивных! Для детей алкоголиков это соотношение еще на

порядок хуже. Когда же психологи подвергли аналогичному тесту крупных лидеров бизнеса, успешно руководивших крупными компаниями, то соотношение оказалось примерно противоположным: на каждые 500 “положительных” слов приходилось только 50 “отрицательных”. Этот опыт может служить весьма наглядной иллюстрацией того, что установки сознания и порождаемые ими мысль и речь являются сильнейшими факторами, созидательными или, не дай Б-г, разрушающими нашу жизнь и жизнь окружающих нас людей. Разрушение на уровне мысли в конце концов выражается в поступках и событиях, которые разрушают жизнь людей, семьи, нравственность. И об этом учил Раби Ишмаэль в своей школе.

3. Зло или высшее Добро?

Остальная часть цитаты из 34-го Псалма сообщает нам, что за установлением позитивных структур мышления должно следовать удерживание уст от обманных речей. Почему обманных? Мы знаем, что Еврейский закон запрещает передачу даже подлинной негативной информации, если только в этом нет необходимости. Почему псалом говорит только об обманных речах?

“И Б-г созерцал все, что Он сделал, и вот - очень хорошо (Тов меод)” (Берешит 1:31).

“Эта фраза включает создание тех разрушительных сил, которые, будучи осознаны в контексте всего Творения, являются необходимыми и включенными в цельную систему”. (Аомек Давар)

“Все, что выглядит как зло, кажется таковым только в изоляции от целого. Но даже страдание, смерть, искушение становятся добром - даже “Высшим Добром” - если только осознаются нами в контексте целого. Так Раби Меир и мудрецы объясняют:

““Очень хорошо” относится к смерти... к страданию... к искушению”.

Раби Ш.Р.Гирш

Поэтому наши мудрецы сообщают нам, что в Будущем Мире будут благословлять за то, что мы считаем злом, как за добро: “Благословен Ты... добрый и творящий добро”, а не “Благословен Ты... верный судья” (Псахим 50а).

То есть всякое зло, которое мы видим, или слышим, или чувствуем, имеет свой скрытый смысл, и он - “очень хорош”, а тот, кто не постигает этого, кто думает и говорит только о поверхностном смысле событий, как если бы в них было зло, говорит обманные речи. Обман происходит от его/ее “лашон ара” - способа мышления, испорченного злым побуждением, и речь такого человека выражает нехватку трепета перед Г-сподом. Но если человек достаточно настойчив, чтобы преобразовать как мысль, так и речь, он способен идти по пути, указанном в псалме: “удалйся от зла и твори добро”. Это означает, что позитивная внутренняя установка и позитивная речь начинает воплощаться в действиях и, в целом, в жизни. Но этого не достаточно. Используя это основание, человеку следует перейти к тому, чтобы искать мира (шалом) и добиваться его. “Мир” - это очень бедный перевод слова “шалом”, означающего в действительности гармонию, целостность, завершенность. И все эти ступени, будучи собранными воедино, составляют трепет перед Г-сподом.

4. Трепет перед Г-сподом.

Кажется загадочным, что трепет (Ир’а) перед Г-сподом оказывается самым положительным подходом ко всем аспектам жизни. И это действительно великая тайна:

“Если будешь искать его как серебра и как клад разыскивать, то постигнешь трепет перед Г-сподом и обретешь знание Вс-сильного (да’ат Элоким)”.

(Мишлей 2:4-5).

Мальбим объясняет:

“ “искать его как серебра” выражает готовность обменять все блага этого мира на понимание. “Разыскивать как клад” - это образ [...] (духовной) работы по раскрытию (букв. откапыванию) эзотерических, тайных истин познания. С другой стороны, сказано “Начало (тхила) моральной мудрости - трепет перед Г-сподом” (Мишлей 9:10), а также “начало (решит) мудрости - трепет перед Г-сподом” (Пс.111:10). [...] “Тхила” означает предпосылку чего-то, в то время как “решит” означает начальную стадию развития, росток чего-то.”

Другими словами, моральная мудрость и трепет перед Г-сподом взаимно зависимы. Об этом сказал Раби Элазар бен Арах:

“Где нет (моральной) мудрости, там нет трепета (перед Г-сподом), где нет трепета, нет мудрости”.

(Пиркей Авот 3:21)

Моральная мудрость и трепет перед Г-сподом взаимно усиливают друг друга и должны практиковаться одновременно, поскольку

“Тот, у кого мудрость преобладает над делами, подобен дереву с многочисленными ветвями и немногими корнями: подует ветер, вырвет дерево и опрокинет его, как сказано: “и будет он как можжевельник в степи и не увидит, как придет благо, и будет жить в выжженной пустыне на земле бесплодной, необитаемой” (Ирмиягу 17:6). Однако тот, у кого дела преобладают над мудростью, подобен дереву с немногими ветвями, но с многочисленными корнями: пусть сойдутся и станут дуть все ветры мира, - не смогут сдвинуть его с места, как сказано: “и будет он как дерево, посаженное у воды и пускающее корни свои у потока; не знает оно, когда приходит зной; лист его зеленеет и во время засухи не боится оно и не перестанет приносить плоды” (Ирмиягу 17:8).

(Пиркей Авот 3:22)

Если мы будем воспринимать “Ират А-шем” - трепет перед Г-сподом - как позитивный подход ко всем явлениям жизни, “положительная обратная связь” между мудростью сердца и трепетом (Ир’а) станет намного яснее.

Однако как же все-таки можно объединить идею трепета с идеей позитивного подхода? Ведь “Ир’ат А-Шем” - один из наиболее часто встречающихся терминов в ТаНаХе и в еврейских религиозных текстах в целом, и обычно он переводится как страх или трепет перед Г-сподом.

Ключ лежит в близости корня “Ир’а” (йуд, рейш, алеф), обозначающего страх, трепет, к корню “рейш, алеф, гей), означающему “видеть”. Писание часто подчеркивает эту аналогию. Наиболее отчетливо это можно увидеть в истории Акеды (связывание Ицхака, Берешит 22:1-19) и в описании спасения евреев при расщеплении Красного моря (Шемот 14:30-31). В последнем случае

мы читаем:

“... Израиль увидел (вайаар) египтян мертвыми на берегу моря. И увидел (вайаар) Израиль силу великую, которую проявил А-Шем на египтянах, и народ устранился (вайир’у) Г-спода...”

Эта цитата, история Акеды и некоторые псалмы намекают на то, что “ир’а” ассоциируется с особым видом страха - трепетом, который появляется тогда, когда присутствие Г-спода становится почти очевидно видимым для человека, и в то же самое время он ощущает на себе взгляд Вс-вышнего:

“Знай, что над тобой - око видящее, ухо слышащее и что все твои поступки записываются в “Книгу”” (Раби Йегуда Га-Наси, Пиркей Авот 2:1). Если мы вспомним, что информация, собираемая с человека на Земле, в основном касается его/ее выборов между “жизнью и добром, смертью и злом” (Дварим 30:15), соединение позитивности и трепета в переживании “ир’ат А-Шем” станет очевидным. Они объединяются в одном переполняющем душу чувстве вездесущности Святого (Абсолюта Добра), Благословен Он.

5. “Маим” Раби Нахмана и комментарии Раби Натана.

В Берешит Раба 8:5 мидраш, говорящий о том, что предшествовало сотворению человека. Прислуживающие ангелы разделились на два лагеря: за и против. Среди ангелов, возражавших против сотворения человека, был ангел по имени Истина.

“Истина возражала: не следует создавать человека, так как он будет полон лжи и обмана. [...] Что сделал Б-г? - Он “сбросил Истину на землю”. Когда же прислуживающие ангелы стали возражать против унижения Истины, Истине было приказано “восстать из земли” снова”.

Раскрывая глубинный смысл этого мидраша, Раби Натан объясняет причину спора и причину, по которой Истина была сброшена на землю.

“Пути Г-спода очень скрыты и глубоки. Ни одно творение, даже ангел по имени Истина, не в состоянии постигнуть Истину Г-спода. Только души Израиля - ради которых произошло творение - способны достичь такого постижения Б-жественности. И даже они, еврейские души, могут достичь этого только спускаясь в физический (материальный) мир, где действует искушение, для того, чтобы путем свободного выбора отделить истину от лжи...”

Раби Натан продолжает, основываясь на учении “Маим” Раби Нахмана, объясняя, что “с каждой последующей фазой творения, с каждым движением от единства Б-га, возникает все больше неправды, искажений. Особенно это верно в случае человека. Нет двух человек, которые бы действовали или думали одинаково. [...] Из-за этого каждый человек, рождающийся на Земле, автоматически создает возможности для нового, особенного видения вещей. Одновременно он вносит в мир дополнительную возможность неправды”.

(Там же)

Это то, что предвидел ангел по имени Истина, и в то же время “именно в этом пункте Истина ошибалась. В действительности истина наиболее полна тогда, когда она возникает и отделяется (от неправды) в среде многих. Когда истина выявляется из дуальности и неправды, это наиболее совершенная истина из всех возможных. [...] Создатель не желал частичной истины Истины. Скорее Он хотел, чтобы Истина пришла к совершенной истине. [...] Только будучи низвергнутым в мир, наполненный ложью и неправдой, смог ангел Истины осознать неполноту своей истины и ее несоответствие желанию Б-га”. (Там же)

6. Учение Бен Зомы: кто мудр?

Процесс “проявления и выделения истины из среды многих” тесно связан с учением Бен Зомы:

“Кто мудр? Тот, кто учится у каждого человека. [...]

Кто силен? Тот, кто обуздывает свои страсти. Как сказано:

“тот, кто медлен на гнев, лучше героя, и тот, кто управляет своим духом, (лучше) покорителя города”.

Кто богат? Тот, кто радуется своей участи. [...]

Кто уважаем? Тот, кто уважает других. Как сказано:

“ибо Я чтущих Меня почитаю, бесславящие же Меня будут посрамлены””.

(Пиркей Авот, 4:1)

Пиркей Авот – один из разделов Мишны – части Устной Торы, которая была записана из – за угрозы утери устной традиции в период преследований. Те знания, которые касались законов, передавались явно, те же знания, которые касались внутренней работы и понимание которых зависит от уровня ученика, передавались особым, неявным образом. Один из вопросов – ключей, раскрывающих внутреннее содержание их слов, - это вопрос: “Почему сказано так, а не иначе?”. По какой причине Бен Зома объединил в этой мишне казалось бы никак не связанные друг с другом идеи? Чтобы разобраться в этом, нам необходимо исследовать явление психологической проекции. Явление это было известно “знающим” задолго до того, как было открыто и стало научным фактом. Бааль Шем Тов объяснял явление проецирования словами писания:

“Как лицо к лицу над водой, так сердце человека к человеку”.

(Мишлей, 27:19)

Психологический словарь определяет проекцию как “процесс приписывания другим собственных комплексов и побуждений”. Этот процесс Бааль Шем Тов пояснял с помощью талмудического высказывания из трактата “Негаим”, которое он прочитывал, необычным образом располагая запятую (в Талмуде знаков препинания нет):

“Человек может видеть все недостатки вокруг себя (если они похожи на) его собственные”.

Другая глубокая идея, имеющая прямое отношение к явлению проекции, содержится в ответе БЕШТа на вопрос: “Как Б-г может судить человека, если Он милосерден?” БЕШТ отвечает: “не Б-г судит человека, но человек судит сам себя. Когда он судит других, в этот самый момент эта же мерка применяется к нему самому”. В сравнении с вышеупомянутой идеей проекции это

становится очень понятным. Когда человек осуждает в других недостатки, аналогичные собственным, он, по сути, судит себя, и поэтому его суждение применяется к нему же.

Тора обязывает нас, вместо осуждения, упрекать и наставлять других, если они совершают неправильный поступок:

“Не ненавидь брата твоего в сердце твоём. Наставляй ближнего твоего и не понесешь греха”.

(Ваикра 19:17)

БЕШТ объясняет это так: если человек чувствует сильную эмоциональную реакцию на то, что кто-то другой делает или говорит, он сначала должен сделать тшуву (исправиться) сам. Потому что его возмущение вызвано тем, что тот же недостаток, который он осуждает в другом, отчасти свойственен и ему самому. Исправив себя, изменившись, человек сможет сохранять спокойствие. И тогда, сохраняя спокойствие, сможет он говорить с ближним так, что тот его “услышит”, и захочет исправить себя. Два столетиями позже широко известный современный психотерапевт, один из основателей гештальт-терапии Ф.Перлс пришел к выводу, что всегда, когда человек испытывает сильную эмоцию относительно кого-то другого, имеет место психологическая проекция.

В действительности, если человек реагирует эмоционально на чью-то ошибку или проступок, ему следует воздержаться от обвинений и отнестись к этому человеку как к учителю, от которого он может больше узнать о себе самом:

“Иегошуа бен Перахия говорит: Сделай себе учителя, приобрети себе друга и суди всякого благосклонно (букв. “со стороны заслуг””. (Пиркей Авот 1:6)

В свете предыдущего можно понять эту мишну следующим образом: если человек судит о других благосклонно (со стороны заслуг), это позволяет ему следовать учению Бен Зомы: сделать себе “учителя” и приобрести товарища. И действительно, практика показывает, что выстроив свои убеждения и мысли таким образом, и действуя соответственно, можно научиться очень многому относительно себя самого и относительно мира, в котором мы живем. Практика показывает также, что при этом отношения с ближним улучшаются с неожиданной быстротой или, по меньшей мере, быстро успокаиваются

Следует иметь в виду, что искусству осуществлять все это на практике необходимо учиться. Часто при этом приходится преодолевать серьезные внешние и внутренние препятствия, и это требует мужества и настойчивости. Для начала необходимо не только научиться контролировать свои эмоции в конфликтной ситуации, но и преодолеть убежденность в безупречности своей позиции, своей “праведности”. И об этом сказано в том же поучении Бен Зомы:

“Кто силен? Тот, кто обуздывает свои страсти. Как сказано: тот, кто медлен на гнев, лучше героя, и тот, кто управляет своим духом, (лучше) покорителя города”. (Пиркей Авот 4:1)

Откуда человек может взять свою силу? Во-первых, из принятия того, что Б-г управляет всем миром, включая мельчайшие его аспекты. Это принятие высвобождает добро, “Тов”, скрытое в событиях повседневной жизни, и об этом сказано в той же мишне:

“Кто богат? Тот, кто радуется своей участи”. (Там же)

Второй источник - это осознание Б-жественной сущности другого человека:

“Кто уважаем? Тот, кто уважает других. Как сказано: “...ибо Я чтущих Меня почитаю, бесславящие же Меня будут посрамлены””. (Там же)

Когда человек добивается успеха во всем этом, “Шалом” - гармония устанавливается между людьми. Примечательно, что приведенная выше цитата из Ваикра (19:17), говорящая о наставлении ошибающихся, непосредственно соседствует со знаменитой заповедью:

“Люби ближнего твоего, как самого себя, Я - А-Шем”. (Ваикра 19:18)

7. Суди каждого благосклонно.

Судить каждого человека благосклонно – это также главная тема поучения Раби Нахмана, “Азамра” - “Воспою” (Ликутей Могаран I, 282). Оно основывается на необычной интерпретации фразы из 37-го псалма

“Вэод меат вэйин раша, вэ гитбонанта эт мекомо вэйнейну”. (Псалом 37:10)

Обычный перевод таков:

“Еще немного и не станет злодея, всмотришься в его место - и нет его”.

Раби Нахман, давая нам ярчайший пример того, как “выбирать добро” - пример позитивного мышления, сумел понять эту же строфу совсем иначе: “И вот (еще) малое, и там нет грешника, будешь созерцать его положение - и не будет его там”.

“Эта строфа учит нас судить каждого со стороны заслуг. Даже если ты видишь, что кто-то - законченный грешник, ты должен все же искать и добиваться, пока не найдешь немного - малую толику добра в нем. Там, в том месте, где эта малая толика добра существует - там этот человек не грешник!

(...) Путем отыскивания малой толики добра в нем, где он не грешник и судя его после этого со стороны заслуг, ты действительно возвышаешь его из положения вины до положения заслуги, и в результате он вернется к Б-гу.

[...] Путем отыскивания в нем малой толики добра, где он не грешник, через это [...] ты будешь созерцать его положение (место) - и его там не будет”. [...] Пойми это хорошо. [...] Тебе следует также отыскать эту точку добра в себе самом”.

Раби Натан добавляет:

“Пойми эти слова хорошо. Невозможно все объяснить. Жизнь каждого человека неповторима, но это учение универсально. [...] Счастливы те, кто принял его к сердцу”. (Там же, стр.14)

Это означает, что формулировка БешТа “Как лицо к лицу над водой...” имеет еще одно, дополнительное значение: изменяя ваше отношение к другому человеку, вы реально способны - пусть понемногу - изменять его! Эта категория явлений принадлежит к сфере трансперсональной психологии - новой и интенсивно развивающейся области психологии.

Возможность трансперсональных влияний основана на существовании так называемого “коллективного бессознательного” - универсального психологического поля, - уровня, на котором индивидуальные души сливаются воедино и утрачивают индивидуальность. Ссылки на этот уровень можно встретить во многих еврейских и особенно хасидских источниках.

Азамра имеет также глубокие связи с Мишной 4:1 трактата Пиркей Авот (см. начало п.6) и, следовательно, с обучением.

8. Учиться у своих проекций - учиться у каждого.

Как было упомянуто выше, мы проецируем на других тогда, когда приписываем им “побуждения и комплексы, которые принадлежат нам”.

Как мы делаем это? Путем самообмана, то есть развивая сильное убеждение, что мы “хорошие” и свободны от этих “побуждений и комплексов”, или, говоря проще, черт характера.

Почему мы делаем это? Поскольку подсознательно мы знаем, что наша природа - это добро. Но вместо трудной работы по актуализации присущего нам добра (Азамра р. Нахмана) мы, полные гордости, самоуверенно решаем: “Я прав” (или “мы правы”, если мы сильно отождествляем себя с той или иной группой людей).

Поэтому, чтобы быть в состоянии судить о другом человеке или даже группе людей благосклонно, мы должны разбить нашу самоуверенность и отбросить иллюзии в отношении себя самих. Тогда наши глаза откроются для более адекватного восприятия реальности, и это станет важным уроком для нас.

То есть, чтобы судить о других благосклонно, нам следует начать с собственной тшувы, как и учил БЕШТ, и это позволит нам последовать совету р. Иегошуа бен Перахия и Бен Зомы: судить о других благосклонно, создать себе учителя и приобрести себе друга, учиться у других, быть сильными (в тшuve) и богатыми (в нашем внутреннем мире), быть уважаемыми, уважая других. Если это нам удастся, то тогда у нас появляется возможность поправлять других (см. стр.16) таким образом, что это пробуждает взаимную любовь между людьми, и это само по себе тоже заповедь (см. конец §6).

Идея личной тшувы как предпосылки активного обучения и позитивного отношения к окружающим и к жизни в целом в виде намека содержится в вышеприведенной цитате из Ваикра 19:17 “и не понесешь за него греха”.

Мы можем сделать подлинную тшуву и реально изменять свою личность, только учась позитивно взаимодействовать с человеком или группой людей, вызвавших у нас негативные эмоции: ведь они обратили тем самым наше внимание на несовершенство нашего характера.

9. Бааль Тшува.

Иногда имеет смысл вернуться к общеизвестным концепциям и обдумать их заново. Есть популярное высказывание мудрецов, что “в месте, где находятся Баалей Тшува (дословно - люди возвращения), не могут находиться Цадиким Гмуриим (законченные праведники).

Но кого называть Бааль Тшува? В современной религиозной лексиконе “Бааль Тшува” означает человека, вернувшегося к Торе и к соблюдению заповедей . Означает ли это, что он (она) стал выше полностью праведного человека? Что же наши мудрецы вкладывали в понятие Бааль Тшува?

В той же главе Маймонид пишет: “не говори, что раскаяние (тшува) необходимо только в отношении прегрешений, связанных с действиями, как разврат, разбой, воровство. Но наряду с обязанностью отвращаться от этих [прегрешений] человек должен искать в себе плохие черты характера, как например, гнев, ненависть, зависть, склонность насмехаться над другими [...]. Эти прегрешения гораздо опаснее тех, которые выражаются в действиях, поскольку если человек раз подчиняет себя им, ему (становится) очень трудно отойти от них. [...]”

(Там же, 7:3)

Ранее, в пятом параграфе 4-й главы, РАМБАМ пишет, что совершать тшуву путем исправления плохих черт характера таких, например, как склонность к сплетням, злословию, гневу, негативным мыслям о других, симпатии и близости со злыми людьми - необходимо для каждого человека и тем более для Бааль Тшува.

Этот и многие другие источники подтверждают, что только человек, выбравший Тшуву как постоянную практику, может действительно называться Бааль Тшува. В самом деле, ведь “Бааль Хесед” (милостивый человек) не означает человека, проявившего милость лишь однажды, но только того, для кого это стало типичной формой поведения. И так учил Раби Нахман:

“Тшува никогда не прекращается. Это непрерывный процесс”.

Ликутей Эцот (Совет), Тшува.

Тшува никогда не прекращается - так же, как никогда не прекращается учение. “Кто мудр? - Тот, кто учится у каждого”. Человек, который настроил свое сердце так, чтобы судить о других благосклонно, извлекает из этого серьезнейшие уроки, которые приближают его к Б-гу. Истинное учение и тшува неразделимы. Подлинная цель изучения Торы - трансформация ученика, а достигается это через непопулярную практику “усвоения уроков жизни”. Как учил Раббан Гамлиэль: “Хорошо совмещать изучение Торы с практическими занятиями, поскольку вместе они приводят к тому, что греховные наклонности забываются”.

Пиркей Авот 2:2

Конечно, люди совершают много поступков, которые мы расцениваем как неправильные, но мы должны помнить, что

“Много помыслов в сердце человека, но осуществится замысел Б-га”.

Мишлей 19:21

И Мальбим поясняет: “Человек ощущает себя существом с многочисленными возможностями... Тем не менее, тот единственный вариант, который в конце концов осуществится, часто диктуется Б-гом, вопреки кажущейся свободе человека”.

Так что вместо установки “В чем он/она/они неправы?” или “Как это ужасно!” позиция мудрости в том, чтобы обратиться к глубинному смыслу явлений и задаться вопросом: “Что это действие или это событие означает в действительности, какой смысл, какой урок оно несет нам от Б-га?” Поскольку каждое событие жизни в своей глубине несет скрытый смысл, и этот смысл хорош (тов) или даже очень хорош (тов мэод), при соответствующем настрое сознания (каване) человек способен проникнуть сквозь скорлупу поверхностного и раскрыть глубинное. Этот настрой, это состояние сознания называется симха (радость). Вот как Раби Шнеур Залман из Ляд описывает этот процесс:

“тогда он углубится мыслью и представит себе воображением, разумом и пониманием своим истинное единство Его, благословенного, как Он наполняет все миры, ...и все перед Ним как совершенно несуществующее, Он абсолютно один наверху и внизу, так же как был Он один до шести дней Творения. [...] И если человек будет много и глубоко размышлять об этом, сердце его возрадуется, и возликует душа его, [...] ибо это - настоящая близость к Б-гу. И в этом - весь человек и цель его сотворения и сотворения всех миров, верхних и нижних, - быть жилищем Ему в нижних [...].

И об этом сказано: “Верой своей будет жить” - именно будет жить, подобно воскресению из мертвых, оживет душа его этой великой радостью”.

Ликутей Амарим ч.1,гл..33

Альтер Ребе объясняет далее в этой же главе, что “великая вера, из которой проистекает эта радость”, разрушает “клипот” (букв. “оболочки”), скрывающие свет Святого, благословен Он, скрытый до конца времен, когда дух нечистоты будет уничтожен и слава Б-га станет явной, и что нет большей радости для Б-га, благословенного, чем радость от света, высвобождающегося при разрушении клипот, как сказано “Возрадуется Израиль в Создавшем его”.

Это дает нам еще одно объяснение тому, почему “негативные” аспекты жизни характеризуются как “тов мэод” - очень хорошо.

Слово “мэод” - “очень” - относится к тому факту, что плохие события несут нам информацию, хотя и положительную, но такую, которую мы в силу нашей ограниченности и недостаточной развитости нашей личности не в состоянии воспринять. Однако признавая, что эти события происходят от Б-га и принимая на себя путь постоянной тшувы, мы можем приобрести способность воспринять это добро, и тем самым преобразовать то, что казалось “злом” в “тов мэод” - очень хорошо.

Раби Нахман объяснял это так:

“Будучи приверженным истине на всех своих путях, человек удостоивается прямого Руководства, как в “Мои глаза на приверженных истине” (Псалом 101:6). Но если (человек допускает) ложь, что есть зло, прямое Руководство Б-га устраняется от человека, как в “Говорящий ложное не устоит перед Моим взглядом” (Там же, 101:7). Человек, чьи пути ложные, получает Руководство опосредованно”.

Здесь прямое Руководство - это непосредственное добро, раскрывающееся человеку в событиях, в его собственных мыслях и чувствах, в открывающихся ему аспектах истины Торы. Опосредованное Руководство - это добро, приходящее к человеку в оболочке зла. Для разбиения этой оболочки и высвобождения скрытого добра необходима тшува (исправление путей). В этом проявляется один из фундаментальных духовных законов управления миром, “мида к'негед мида”, “мера за меру”. Этот закон действует таким образом, что человеку предоставляется возможность столкнуться со своим собственным внутренним миром, но воплощенным в обстоятельствах жизни. В данном случае закон проявляется так, что если человек относится к событиям как приходящим не от Б-га, или как к “плохим”, этим самым он отталкивает от себя прямое Руководство, и тогда зло, хотя и является оболочкой добра, начинает усиливаться (побуждая человека к возвращению к истине - к Тшуве). Но, признавая, б-жественное управление событиями, человек тем самым признает, что события выражают Волю Б-га, и, следовательно, несут в себе скрытое добро. Тогда человек встает на путь познания и раскрытия истины, то есть скрытого в событиях слова Б-га, несущего добро, и дает возможность этому добру проявиться. Как сказано в Плаче Иеремии:

“Не из уст ли Все-высшего исходит зло (букв. “зла” - мн. число) и добро. О чем будет жаловаться живой человек, который сильнее своих грехов? Исследуем наши пути и вернемся к А-Шему”.

(Эйха 3:38-40)

А также:

“Добр А-Шем к тем, кто полагается на Него, к душе, ищущей Его. Хорошо покорно ждать спасения от А-Шема. (Там же, 3:25-26)

10. Бен Тора .

Мы живем в удивительное время, когда наука дошла до “технологии” превращения многих недугов и даже житейских проблем (определенных форм зла) в реальное добро (тов мэод). Многочисленные примеры могут быть найдены в современной психотерапии, в частности, в приложениях процесса излечения, называющегося “Шестишаговое переформирование”, и в относительно новой области психосоматической медицины “Mind - Body Medicine”, или в переводе - “терапия ум-тело”, занимающейся излечением физических болезней через определенные виды ментальных упражнений. Поскольку психология говорит “языком науки”, источником болезни считается подсознание. Ниже мы приводим краткое описание “Шестишагового переформирования” по шагам.

Шаг 1. Признать, что болезнь - это способ, которым подсознание стремится достичь неизвестной нам, но позитивной цели. (Это зачастую самая сложная часть процесса).

Шаг 2. Обратиться непосредственно к подсознанию клиента с просьбой дать знать сознанию об этой скрытой позитивной цели. (На этом этапе необходим глубокий контакт и развитие доверия между сознанием и подсознанием клиента, равно как и между терапевтом и клиентом.) Установить систему общения с подсознанием по типу “да – нет” через так называемые идеомоторные движения.

Шаг 3. Предложить подсознанию выработать по меньшей мере три новых способа достижения его позитивной цели, которые были бы лучше и эффективнее ранее известных.

Шаг 4. Проверить Экологию (хороши ли эти новые способы для личности в целом, не приведет ли выигрыш в одном к проигрышу в другом).

Шаг 5. Попросить подсознание принять на себя ответственность за осуществление новых способов.

Шаг 6. Мысленно пройти в будущее, моделируя, как осуществление новых способов реализации позитивной цели будет “проживаться”.

Может быть, вместо обсуждения технических деталей, понятных только специалистам, здесь было бы уместно привести короткий пример.

Когда я только изучал психотерапию, мой родственник вместе со своей женой жили у меня. Он был хорошим спортсменом и, кроме тренировок по карате, любил играть в футбол. Была в этом только одна проблема. Его друзья (а их у него было много) очень часто приглашали его на футбол, и всегда он соглашался, даже если была плохая погода, и чувствовал он себя неважно. Однажды на тренировке по каратэ его ударили по носу. Нос потек, потом все сильнее и сильнее, и в конце концов этот человек уже не мог выйти из моей квартиры, проводя почти все время над раковиной, поскольку носовых платков уже не хватало. Я предложил ему поработать, предполагая, что в этом случае может оказаться полезной процедура переформирования. Он не очень верил, но согласился под давлением обстоятельств. Мы установили хороший раппорт с его подсознанием, и я стал беседовать “с частью подсознания, ответственной за эту болезнь”. Я получил идеомоторный ответ (непроизвольные движения пальца), указывавший на то, что я могу спрашивать о положительном намерении этой части. Сначала ответа не было. Потом мой родственник неожиданно и громко засмеялся, одновременно непроизвольно потрогав рукой колено, которое часто травмировалось на футболе. Я спросил, в чем дело. Он выглядел удивленным и ответил: “Странная идея. Оно отвечает, что обеспокоено моим финансовым будущим”.

Мы занялись исследованием и в конце концов обнаружили, что его подсознательное полагало, что он проводит слишком много времени в занятиях спортом, и это угрожает его профессиональным занятиям прикладной математикой. Тогда мы продолжили процедуру, и в тот же день нос “успокоился”. И тут уже у меня появился повод изумиться. На следующий день мой родственник, как обычно, получил приглашение на “дворовый матч”. Без колебаний он отказался - его поведение спонтанно изменилось. Он приобрел свободу выбора, играть в футбол или нет. Позднее он снова начал - иногда - играть в футбол, но никогда не возвращался к прежнему “рабству”.

Это очень простой пример того, как трудные и болезненные эпизоды нашей жизни могут стать для нас резервуаром нового важного знания, а также источником духовного роста, и это, кстати, один из фундаментальных принципов Торы:

“Каждый должен знать, что в той области, где злое побуждение атакует человека наиболее ярко, лежит возможность для достижения наибольшей чистоты”.

(Раби Цадок А Коген, Цидкат А Цаддик, раздел 49)

Учась как из книг и от учителей, так из своего жизненного опыта, и обращая приобретенное знание в духовную работу, в молитву, человек развивает долговременную устойчивость, поскольку

“У тех, кто ищет Б-га, не будет недостатка в добре”.

(Псалом 34:12)

“Те, кто ищет Б-га” - изучая Тору, в молитве, и даже в повседневном опыте жизни - строят тем самым устойчивый треугольник, избегая опасности, о которой нас предупреждает Раби Яаков:

“Тот, кто идет по дороге и учит, и прерывает учебу, чтобы воскликнуть: “Как прекрасно это дерево! Как хорошо это поле!” как бы грешит против своей души”.

(Пиркей Авот 3:9)

Этого можно избежать, осознавая даже дерево или поле не как независимые явления, но как творения Б-га, выражающие или символизирующие смыслы, посылаемые для нашего наставления и обучения. О человеке, так воспринимающем жизнь, псалом говорит:

“Достохвален муж, которого Б-г предостерегает (т’ясрейну, корень этого слова означает как “наставление”, так и “страдание, исурим”) и учит его Твоей Торе. Чтобы уберечь его от дней зла...” (Псалом 94:12-13)

То есть он преобразовывает “исурим” из значения “страдание” в значение “наставление” - в соответствии с двумя значениями корня этого слова – и это наставление защищает его от дней зла. Здесь стоит отметить, что вышеприведенная цитата из Плача Иеремии, Эйха 3:38-40, имеет еще одно прочтение:

“Зло (букв. “зла”) и добро исходят не от Вс-вышнего. На что жаловаться живому человеку, который сильнее своих грехов. Будем искать и исследовать и вернемся к А-Шему”.

Раши, объясняя этот вариант прочтения, цитирует Раби Иоханана:

“Со дня, когда сказал А-Шем: смотри, предложил Я тебе сегодня жизнь и добро, смерть и зло.... человек сам создает в своей жизни и добро и зло” - в соответствии с Высшей Справедливостью. Здесь уместно вспомнить правило, что если мы встречаемся с двумя прочтениями текста, двумя мнениями мудрецов, то оба правильны. С одной стороны, добро и зло приходят к человеку в соответствии с его/ее личными качествами и делами по законам Высшей Справедливости. С другой стороны, существует спасительное средство для превращения зла в добро, и это - тшува: изменение личных качеств и добрые дела, развитие более глубокого подхода к жизни и более адекватного мировоззрения. И самая глубокая тшува - тшува из любви, “тшува tuahaba” - из любви к Все-вышнему, выражающаяся в вере, что все, с чем мы встречаемся в жизни при нашем правильном к нему отношении может раскрыть свое тайное послание - Высшее Добро, скрытое “внутри” или “за” событиями. Это путь объединения изучения Торы, молитвы и развития личности через Тшува в один целостный процесс. Следуя этому пути, Бааль Тшува в процессе жизни изменится настолько, что его личные качества, его природа и вся “земная личность” как бы переживут второе рождение, и тогда он удостоится называться “Бен Тора” - Сын Торы.

К началу

ГЛАВА ВТОРАЯ

ОБРЕТАЯ СВОЕ ИСТИННОЕ Я

1. Состояния сознания.

Сто лет назад люди полагали, что они “знают”, или “понимают” реальность. Эта иллюзия была поколеблена теорией относительности А.Эйнштейна и квантовой теорией Э. Шрёдингера.

Теория относительности учит нас, что течение событий зависит от системы отсчета, из которой они наблюдаются. Квантовая теория добавляет к этой странной идее еще более удивительные постулаты: мы можем знать только вероятностные характеристики событий; мы не свободны в точности их измерения. Измеряя их, мы их изменяем! Это означает, что наблюдатель (который пытается “измерить” реальность) всего лишь выбирает один вариант “реальности” из бесконечного спектра возможностей. Все эти открытия внесли в человеческую ментальность абсолютно новую парадигму, интенсивно разрабатывавшуюся в XX в. физиками, философами и психологами. Наиболее важный для нас элемент этой парадигмы - новое понимание роли человека. Человек становится “наблюдателем квантовой реальности” и тем самым, в соответствии с принципами “новой физики”, ее сотворцом.

По аналогии с “системой отсчета” в физике, в психологии этой парадигме соответствует понятие “состояния сознания”, характеризующегося свойственными этому состоянию “базовыми пресуппозициями” о реальности. Чтобы понять, что это означает, необходимо осознать, что мы, люди, можем думать о чем-то одном, только опираясь на что-то другое, принятое за “известное” или “правильное”. Чтобы определить, является ли утверждение истинным или ложным, нам нужны критерии истинности.

Объяснить что-либо означает свести это к уже установленным и признанным идеям и понятиям. Это означает, что мы можем воспринимать реальность только через призму систематизированного прошлого опыта. В физике и других естественных науках это не создает трудностей, так как предмет исследований относительно прост, а эксперименты могут быть воспроизведены. Но в науках о человеке - и в психологии в частности - это иначе. Во-первых, в силу неполноты информации, которую мы можем получать, во-вторых, вследствие того, что, систематизируя ее, мы неизбежно делаем обобщения, частично теряя при этом информацию, а частично искажая. В результате мы, в нашем “сейчас”, встречаясь с необходимостью принятия тех или иных решений, оказываемся отягощенными множеством различных предрассудков и предвзятых представлений о том, что верно, а что ложно, что возможно, а что - нет, кто нормален, а кто - нет. Все эти ограничения и искажения, взятые вместе, и образуют “психологическую систему отсчета”, или, состояние сознания.

Каждый актер знает, что на сцене он не тот, что дома. Каждый знает разницу между дружеским общением и пребыванием в офисе начальника. К сожалению, в различении “верного” и “ошибочного” у нас гораздо меньше ясности. Со временем, в течение жизни, многие люди создают очень неповоротливую и косную систему убеждений и ценностей, и это порождает серьезные трудности во взаимопонимании, порождает взаимное неприятие, конфликты и даже взаимную ненависть. Что же мы можем сделать, чтобы избежать всех этих бед? Очевидно, что первый шаг к преодолению проблемы - ее осознание. Как говорит Раби Натан: “Важно, чтобы мы работали над осознанием недостаточности наших представлений об истине. Только на этом пути появляется надежда избежать ошибок, происходящих от истин, которые не были в достаточной степени очищены. Даже если мы не получаем никакой другой пользы от такого понимания, само это осознание степени ограниченности наших личных истин имеет большую ценность”.

Что же это за “личные истины”, о которых говорит Раби Натан? Конечно, это не только интеллектуальные, но и эмоциональные истины - то, что “ощущается” правильным, ведь наши подсознательные ограничения проявляют себя не только в наших мыслях, но в еще большей степени - в наших эмоциях. Грубо говоря, наша личная истина - это прерогатива нашей “Персоны” - как К.Г.Юнг называл Эго. Способность преодолеть Эго - сущность скромности.

2. Тайна скромности.

Скромность (анава) рассматривается в Еврейской традиции как высшая добродетель. А гордыня, высокомерие - противоположность скромности - как большая опасность для духовности.

Раби Моше Кордоверо пишет: “Для того, чтобы человек мог уподобиться своему Творцу [...] наиболее всеохватывающим является качество скромности”.

(Томер Двора, гл. 6)

Ту же идею находим у Раби Бахья ибн Пакуда:

“... Для нас ясно, что скромность - корень служения”.

(Ховот алевавот, гл. 6)

И снова:

“Скромность - корень служения, и малое деяние скромного человека в тысячу раз значительнее перед Б-гом, чем великое деяние гордеца. Наши учителя говорили: “Великое и малое деяние равны (перед Б-гом), если совершались ради Вс-вышнего”.(Брахот, 5б) А деяние гордеца не принимается перед Вс-вышним, поскольку гордецы отвратительны Ему, как сказано: “Всякий гордящийся в сердце отвратителен Б-гу”. (Мишлей 16:5)”

(Орхот Цадиким, Ворота скромности).

Тора говорит о Моше Рабейну:

“А человек этот, Моше, был скромнейшим из всех людей, что на земле”.

(Бабидбар 12:3)

С нашим современным пониманием скромности нам трудно понять, как личность может быть настолько великой и в то же время чрезвычайно скромной. Но наши мудрецы говорят нам даже больше:

“В том самом месте, где ты найдешь величие Б-га, ты найдешь также Его скромность”.

(Мегилла 31а)

В отношении этого можно было бы подумать, что лишь Б-г, который охватывает все противоположности, лишь Он может быть Великим и Скромным “в том же самом месте”. Но Моше Рабейну, которому Б-г явил Себя более чем любому другому человеку на земле (Бамидбар 12:8), также был в состоянии, оставаясь высшим авторитетом во всех аспектах еврейской жизни, объединить эти противоположности на человеческом уровне. Так что он действительно “уподобился своему Творцу более, чем любой другой человек на земле”, и истинной скромности нам надо учиться именно на его примере.

Из всего предыдущего для нас проясняется, что скромность

а) является корнем служения Б-гу и, следовательно, основным достоинством;

б) совместима с величием, высоким социальным положением и повседневной деятельностью;

в) каким-то образом связана со степенью раскрытия Б-га человеку.

Для того, чтобы уловить смысл понятия “скромность”, стоит обратиться к самому слову. На иврите “скромный” будет “анав”. То же слово означает “бедный”. Его синоним (от того же корня) - “они”. Тот же корень порождает глагол “лаанот” (“ана” в третьем лице прошедшего

времени, “оно” - в настоящем), означающий “отвечать” и одновременно “быть приниженным”. В других грамматических формах он может означать “страдать, мучиться” и “мучить, подавлять”. Иврит - это язык Торы, так что для всего этого разнообразия значений одного корня должно быть веское основание. И действительно, этот лингвистический факт открывает путь к весьма глубоким идеям.

3. Скрытый свет.

Описывая самое начало сотворения мира, Тора говорит нам:

“И сказал Б-г: Да будет свет - и был свет. И видел Б-г, что свет хорош (тов), и Б-г отделил свет от тьмы”. (Берешит 1:3-4)

Талмуд комментирует слова “и был свет”:

“Свет, который сотворил Святой, Благословен Он, в первый день позволял видеть из конца мира в конец мира. Но когда Он увидел растление злодеев, Он спрятал его (свет) от них и сохранил его для праведников в Будущем Мире”.

(Хагига 12а)

Противоречащим этому может показаться комментарий Сефер А Багир о том, что этот свет был такой интенсивности, что ни один человек не мог смотреть на него. Комментарий Меам Лоез

добавляет, что в этом свете человек мог видеть даже мимолетные, обычно незамечамые, детали и частности. Вышеприведенная цитата из Берешит говорит нам также, что свет был “хорош”, и комментарий А-омек Давар добавляет, что этот свет был хорош по своей внутренней природе, и именно это видел Б-г. Раби Дов Бер из Межрича, последователь Бааль Шем Това, интерпретировал вышеприведенную Аггаду о скрытом свете так: “Великий свет творения - это свет Торы. Сначала этот свет был доступен всем, но Б-г видел, что лишь немногие достойны наслаждаться им, и тогда Он спрятал его в Тору, и там он и остается таящимся поныне”.

Итак:

а) Свет сущностно хорош;

б) Он позволяет видеть “из конца света в конец света”;

в) Свет Берешит был так ярок, что ни один человек не мог созерцать его;

г) С помощью этого света можно было видеть даже мимолетное, обычно невидимое;

д) Свет мог быть употреблен неправильно злодеями, поэтому Б-г спрятал его;

е) В будущем праведные удостоятся наслаждаться этим светом. Место, где этот свет хранится сейчас - Тора.

Как собрать все вышеперечисленное в цельную картину? Талмуд (Рош Ашана 21b) сообщает нам, что “было сотворено пятьдесят врат понимания”. РАМБАН, Раби Моше бен Нахман в своем Введении к Торе объясняет, что быть допущенным во “врата понимания” означает проникать в тайны плана Творения и постигать их. Он также говорит, что пятидесятые, самые высокие врата ведут к познанию Б-га. А ближайшие к ним, сорок девятые - это врата познания человека, всех разнообразных аспектов человеческой личности.

В Талмуде есть интригующий отрывок, посвященный развитию плода в утробе матери. Он приводится от имени Раби Симляя:

“На что похож плод в утробе матери? На сложенную тетрадь [...] руки его у висков, подмышки обнимают колени, [...] Над его головой горит светильник, и он видит мир от края до края, как сказано: “Когда светильник Его сиял над моей головой и при свете его я ходил среди тьмы” (Иов 29:3) [...] И обучают его всей Торе, как сказано: “Он учил меня и говорил мне: Пусть держится сердце твое слов Моих; храни заповеди Мои и живи” (Притчи 4:4) [...] А когда выходит на свет, приходит ангел, ударяет его по губам и заставляет забыть всю Тору... [...] И не выходит он на свет, пока не заклянут его. [...] Как же его заклинают? Будь праведен и не будь злодеем [...] (Нида 30 b)

Здесь мы встречаем много “ключевых слов”: свет, от одного края до другого края мира, Тора, праведный, злодей. И в действительности мы увидим, что это учение Раби Симляя позволяет осознать все вышеупомянутые аспекты света как части единого целого.

4. Изучение Торы и личная трансформация.

Раби Шломо Вольбе во второй книге “Алей Шур” разбирает следующий вопрос:

В разделе Торы “Ницавим”, непосредственно перед отрывком, цитировавшемся в начале Главы 1, мы читаем: “Ибо заповедь эта, которую я заповедую тебе сегодня, не загадочна она для тебя и не далека она. [...] Но очень близко к тебе слово это; в устах твоих оно и в сердце твоём, чтобы исполнить его” (Дварим 30:11,14).

Раби Ш.Вольбе приводит два мнения о значении выражения “это слово” (возможный перевод - “это дело”). Первое мнение принадлежит Раши, который говорит, что это Тора, другое же принадлежит Рамбану, полагающему, что это тшува. Раби Ш.Вольбе приводит также пояснение Раби Авраама ибн Эзры к псалму 119, стиху 151:

“Близок Ты, о Г-споди, и все Твои заповеди - истина”. Комментарий Раби Авраама ибн Эзры гласит: “Ближе чем что-либо еще”. И Раби Ш. Вольбе задает вопрос: “...Чувствуем ли мы эту близость? Не отдалены ли мы целыми мирами от Торы, тшувы и знания Б-га? Ведь иначе нашим (главным) желанием было бы изучать Тору, мы были бы успешны в тшuve и молились бы, свободно изливая нашу душу, не чувствуя препятствий. Попробуем же прояснить для себя значение близости и отдаленности”.

Конечно, гораздо лучше было бы прочесть все это непосредственно в книге, так как тема эта очень деликатна и требует тонкого понимания вещей. Но поскольку книга существует только на иврите, может быть, стоит привести здесь основные идеи этой главы. Она начинается со слов Раби Моше Хаима Луццатто, что и человек, и Тора, обучающая его, созданы в соответствии с единым планом. И Раби Ш. Вольбе, основываясь на книге Раби М.Х. Луццатто “Дерех Хайим”, поясняет, что Тора и человеческий разум соответствуют друг другу как ключ и замочная скважина. Но слова Торы подобны темным тлеющим углям, и тот, кто трудится над Торой, разжигает тем самым тлеющие угли и извлекает из каждой буквы великое пламя. Это пламя (читай “Свет”), исходящее из каждой буквы Торы - очень возвышенной природы. Оно принципиально отличается от любой другой мудрости и светского знания, содержащих только то, что может ухватить интеллект. И если человек действительно трудится над Торой, это ведет его к тайным вершинам благодаря тому свету, который возрастает в его Б-жественной душе, Нешаме.

А почему этот свет Торы может быть приобретен только большими усилиями? Потому что истинные знания усиливают Нешаму, и ничто не ослабляет ее больше, чем нехватка знания. А если бы Тора постигалась человеком без усилий, люди бы не делали ошибок и не совершали преступлений, и их желания не сбивали бы их с толку. Но Святой, Благословен Он, захотел создать этот мир уравновешенным, так, чтобы для человека была равная возможность победить и потерпеть неудачу в духовном развитии. Так что свет Торы он должен приобретать собственными усилиями.

Далее Раби Ш.Вольбе объясняет, что мы не ощущаем близости Торы, тшувы и молитвы (тфилы) вследствие наших отрицательных свойств, отчуждающих, отъединяющих нас от ядра нашей личности, от Торы и от Б-га. Как сказано в Талмуде, “Человек, разрывающий свои одежды в гневе, и разбивающий вещи в гневе, и растрачивающий деньги из-за своего гнева, пусть будет в твоих глазах как идолопоклонник (буквально на иврите - “совершающий чуждое служение”)”. Мы даже говорим в повседневной речи: “вне себя от гнева”. Автор “Алей Шур” подчеркивает, что весьма распространенным является заблуждение, что знание Торы приобретается из книг, и чем больше книг человек прочел, тем “больше Торы” у него есть. Он объясняет, что подлинное изучение Торы содержит в себе две компоненты: знание и понимание. Знания приходят из книг, в то время как понимание приходит из Нешамы, Б-жественной души, истинного “Я” человека.

“Даже в наши дни каждый учит Тору “из себя”, так же, как об Аврааме авину, мир да пребудет на нем, сказано, что он учил Тору “из себя””. (В его время Тора, которую мы имеем сейчас, еще не была дана.)

Степень же, в которой человек может получать знания “из себя”, зависит от “мидот” - нравственных качеств личности. Каждое такое качество потенциально является “источником живой воды”, но на практике этот источник может быть недоступен вследствие его плохого состояния. Исправляя эти мидот, эти характеристики личности, человек может начать чувствовать ту близость, о которой говорит цитированный в начале этого раздела отрывок из Торы (Дварим 30:11,14). И без этой внутренней работы, даже обладая обширными знаниями, человек остается отъединенным от Торы, от тшувы и от тфилы (молитвы) - и от ядра собственной личности.

5. Эго и ядро личности: психологическая перспектива.

Теперь мы уже почти подготовлены к тому, чтобы вернуться к посланию Раби Симлая. Единственное, чего нам не хватает - это понимания структуры поверхностных слоев личности. Мы можем позаимствовать это из современной психологии, в основном из работ К.Г.Юнга. На основе своих клинических исследований Юнг пришел к многоуровневой структуре человеческой психики. В упрощенном виде она

представляет психику в образе конуса, разделенного на слои. Форма конуса символизирует меньшую мощь поверхностных слоев личности по отношению к слоям более глубоким (см. Рис.2). На вершине конуса располагается Эго, или, в терминологии Юнга, Персона. Термин “персона” появился в Древней Греции и обозначал маску актера в древнегреческом театре.

В функции Эго входит служить той маской, которую мы носим на себе, чтобы соответствовать требованиям внешнего мира, то есть родителей в детстве и общества в более зрелом возрасте. Под Персоной располагается сфера сознательного. Это весь психологический материал, о котором мы можем думать по своему желанию. Еще глубже располагается область личного бессознательного, содержащая материал нашей личностной истории, обычно скрытой от сознания. Еще глубже располагается область коллективного бессознательного. Содержание этого слоя не может быть приписано никому лично, но представляет ментальность рода, нации, этнической группы и даже всего человечества в целом. Личное и коллективное бессознательное отражают “историю ментальности” человека и человечества. Они содержат, в частности, ментальности тех черт, которые обычно оцениваются как негативные. Эти ментальности (в психологии они называются “комплексы” - комплекс агрессивности” и т.п.) затемняют область бессознательного и делают его, так сказать, непрозрачным для Света Высшей Души - Нешамы - и отделяют индивидуальную личность и человечество как целое от ясного постижения Б-га.

Таким способом мы, следуя Первому человеку, Адаму, прячем себя от Б-га.

Содержание личного и коллективного бессознательного, обычно сокрытое, может стать доступным сознанию с помощью специальных практик осознания, а также в моменты психологического кризиса. Психологическое содержание этих областей обычно рассматривается как пугающее, примитивное и / или негативное.

Что лежит глубже коллективного бессознательного, психологии неизвестно. Но это именно то, о чем нам сообщает учение Раби Симлая. В самой глубине души - может быть, глубже, чем мы можем предположить - скрыто сокровище: ядро нашей личности, ее корень. Оно имеет абсолютно другой масштаб, чем наше Эго. Это ядро обладает знанием истины - всей Торы. Оно обладает первичным светом и способно видеть из конца мира в конец мира. Области личного и коллективного бессознательного отделяют нас от этого Высшего Знания и являются результатом “удара ангела”.

Интересно, что ангел ударяет по губам - органу, в котором сосредоточены желания ребенка, направленные к “этому миру”, а также органу речи.

Схематично полную структуру личности можно представить так, как она изображена на рисунке 3. Для более полной картины целесообразно также иметь в виду классическую в еврейской традиции метафору стеклодува. В этой метафоре структура личности человека сравнивается с распределением воздуха при работе стеклодува, выдувающего сосуд. Воздух внутри сосуда соответствует низшей, животной душе (Нефеш), воздух в трубке, через которую

сосуд выдувается - духу (Руах), который осуществляет посредничество между животной душой и высшей, Б-жественной (Нешама), которой соответствует в этой аналогии воздух во рту и легких стеклодува. Хотя пока неизвестно, каким образом можно установить соответствие между уровнями личности, известными из еврейской традиции, и областями психики, с которыми работает современная психология, стоит иметь в виду эти две схемы (расширенную схему Юнга и метафору стеклодува) при чтении последующих разделов.

6. Изучение Торы, обучение из опыта и тшува.

Не только человеческая личность имеет много уровней. Тора также многоуровневая и также имеет скрытый уровень, выражающий полную картину и называемый “Сод” - “Тайна” (близко к “исод” - “основа” на иврите). Более того, наше восприятие мира также неоднозначно: оно зависит от уровня воспринимающего. Это восприятие также имеет свою конечную глубину, описанную Раби Нахманом в “Майим” (см. Гл.1, п.5 или для более глубокого изучения - издание института Браславских исследований, ссылка 14).

Достигнув этого уровня восприятия, человек приобретает способность воспринимать события повседневной жизни как исходящие исключительно от Б-га и видеть единство мира с Б-гом, единство за множественностью. Человек, развивший такое истинное видение, способен обнаружить положительный смысл в любом событии, усиливая таким образом позитивные тенденции в себе, вокруг себя и в целом в жизни. В этом состоянии сознания человек ощущает ту близость, о которой говорит Тора (см. начало п.1).

Как мы можем развить себя в этом направлении? Как мы видели в п.4 и в Главе 1, процесс такого развития имеет три главных аспекта:

а) изучение Торы и связанной с ней литературы, обучение у учителей;

б) использование полученных знаний в повседневной жизни и внимательное отношение к той обратной связи, которую предоставляет опыт повседневной жизни;

в) самосовершенствование, включая необходимую психологическую работу с содержанием как личного, так и коллективного бессознательного.

Первый аспект обогащает нас интеллектуально и дает нам ориентиры правильного развития.

Единственный способ интегрировать в свою личность полученные знания - практиковать их. Мы уже говорили о том, что наш мир управляется по принципу “мида кэнегед мида” - “мера за меру”, а события жизни являются зеркальным отражением того, что происходит внутри нас. Поэтому, анализируя события нашей жизни, мы получаем обратную связь, позволяющую нам осознать наши ошибки, заблуждения, недостатки, и это дает нам материал для совершенствования нашей личности и корректировки наших взглядов. Работа в этом направлении делает “затемненные” области нашей психики более “прозрачными” для света, исходящего из нашего истинного, Б-жественного Я.

Это развитие происходит шаг за шагом, каждый раз приводя нас к раскрытию более глубоких слоев нашей личности, Тору и приобретению более глубокого восприятия мира (см. Диаграмму 1). Постепенно на этом пути сознание освобождается от обманов Эго. Возможный вариант понимания утренних благословений, которые религиозные евреи произносят каждое утро (Благословен Ты, Г-дь Б-г наш, царь вселенной, прозревающий слепых; Благословен Ты, Г-дь Б-г наш, царь вселенной, освобождающий узников;...) - это настройка сознания на такую работу в течение дня. На этом пути (изучение, практика, исправление) раскрывается также способность к глубокой молитве, поскольку только истинное Я способно к истинной молитве.

Все это, взятое в единстве, составляет путь еврейского служения Б-гу. Мы уже знаем, что корнем служения наши мудрецы считали скромность. Обратимся же снова к теме скромности, чтобы хотя бы частично постичь ее тайну.

7. Практикуя скромность: Удаляйся от зла и твори добро.

Что такое скромность?

“Скромность - это приниженность духа, его поверженность и самоотвержение”.

(Ховот Алевоот, 6:1)

В этом же разделе своей книги Раби Бахья ибн Пакуда говорит, что наивысшим видом скромности является “скромность по отношению к Создателю, благословен Он. [...] Для того, кто достиг этого уровня скромности, путь к (раскрытию) близости Б-га уже не далек”.

(там же)

Как мы можем понять внутреннюю ценность и смысл практики скромности? Как мы знаем (см. п.3) конечная цель еврейского служения - освящение материального мира до такой степени, чтобы произошло раскрытие скрытого Света Творения, “Ор Берешит”.

“... Однако все другие творения, выше ли они или ниже человека, существуют только ради него [...]. Человек - это творение, созданное для того, чтобы быть приближенным к Б-гу. Человек должен, однако, используя свою волю и стремление самостоятельно прилагать усилия, чтобы достичь этого совершенства”.

(Дерех А-Шем, I, 2:5, 3:1)

Так что же такое корень служения? Мы видим, что корень служения в том, чтобы раскрыть Б-жественную природу человека, которой доступно постижение первичного Света Творения, который хорош (тов). Однако этот свет затемнен нашим Эго и теми структурами подсознательного, которые его формируют. В то же время основные черты Эго – набор поляризованных, крайних, далеких от уравновешенности качеств, таких как эгоизм и эгоцентризм, агрессивность и самолюбование, соревновательное отношение к окружающим, инстинкт самосохранения, тревожность и страх.

Так что, чтобы избавиться от доминирования Эго, человеку приходится предпринимать чрезвычайные меры. Поэтому-то в иврите слова, означающие скромность и страдание, происходят из одного корня. К счастью, выход есть, и на него указывает третье значение того же корня - “бедный”.

Эго одержимо желанием иметь - не только материальные блага, но также независимость, высокий “ранг” в обществе, знания, понимание, власть и так далее. И одна из самых важных духовных практик - осознать, постичь и принять к сердцу, что все эти “обладания” - всего лишь иллюзии, и даже само Эго - всего лишь Персона, маска.

Когда человек достигает в этой практике успеха - он приобретает высокий статус “бедняка”, “скромного”. Или, по определению Раби Бахья ибн Пакуда, “кроткого, само-отверженного, сокращающегося, приниженного духом, сломленного духом, разбитого” - и т.п.

В том же 34-м псалме, который учит нас думать, говорить и действовать позитивно, мы читаем:

“Вот, бедняк воззвал - и Б-г слышит,

и от всех бед Он спасет его.

Ангел Б-га окружает тех, кто

трепещет перед Ним, и Он освобождает их.

Попробуйте и увидите, что добр (тов) Б-г,

счастлив человек, ищущий в Нем убежища”.

(Пс.34:7-9)

В пятой книге Торы, Дварим, мы читаем:

“Я стою (возможный перевод - “стоит”) между Б-гом и тобой”.

(Дварим 5:5)

Раби Авраам Тверский, следуя традиционным комментариям, поясняет:

“То, что разделяет Вас и Б-га - это ваше “Я””.

(Совершенствуйтесь каждый день, 17 Адара)

Современная психология обнаружила: то, что люди зовут своим “Я” - всего лишь один из многих психологических комплексов, который под влиянием обстоятельств может заместиться каким-либо другим комплексом, поднявшимся из подсознательного (в этом случае типичная реакция человека - “Я был сам не свой”). Добраться до ядра нижней, земной личности, которое только и можно называть “я”, требует больших усилий, и это “Я”, которое дает Вам все, что Вам нужно - высокую самооценку, высокую самодисциплину, устойчивость, и т.д. - “стоит между вами и Б-гом” и должно быть принесено в жертву. На иврите жертва - “курбан” - происходит от корня “КРВ”, одно из значений которого - близость, приближение (“каров” - близкий).

Жертвуя низшим, мы оживляем для себя высшее и - как оказывается впоследствии - обновляем нижнее. Воистину: “Попробуйте и увидите, что добр Б-г”.

Из той картины, которая предстает перед нами, становится понятным, почему люди зачастую

отказываются идти по этому пути. Очень страшно потерять Эго, потерять все, на что, как ты полагаешь, ты можешь опереться. Это - Вызов. Но следует помнить совет Раббана Гамлиэля:

“Устрани твою волю ради Его воли, чтобы Он устранил волю других перед твоей”.

(Пиркей Авот, 2:4)

Это означает “оставь свое Эго и стань партнером Б-га в совершенствовании творения, и тебе будет сопутствовать успех”.

Как же можно осуществить эту грандиозную задачу? Псалом 34 дает нам ответ (см. главы 1, 2):

“Береги твой лашон (мысль) от зла, и твои уста от речей обманных. Устраняйся от зла и твори добро. Стремись к миру и добивайся его”.

Многие источники подтверждают, что продвинутые традиционные еврейские практики основывались на очищении сознания от повседневных мыслей и направлении его в высшие сферы (см., например, книгу р.А.Каплана “Медитация и Библия” и имеющиеся там ссылки).

Один из крупнейших современных психотерапевтов Роберто Ассаджолли, работая над тем, как обнаружить центр, ядро человеческой личности, создал подход, который назвал “психосинтез”. Центральным методом этого подхода является прием, который он назвал “разотождествление” (disidentification). Он писал:

“Над нами довлеет то, с чем отождествляет себя ядро нашей личности (self). Мы доминируем и управляем тем, с чем мы себя разотождествляем.

(“Психосинтез”, 1965, с.22)

Он добавляет:

“В этом принципе лежит секрет нашего порабощения и нашей свободы”.

(там же)

Это очень напоминает принцип, которому нас учит псалом 34: “удаляйся от зла и твори добро”. Даже название “психосинтез” ассоциируется со словами псалма “ищи мира и добивайся его”. Это не случайно. В современной психотерапии разработано много психотехнических приемов и навыков, которые могут стать средством духовного развития, если использовать их в рамках подходящей духовной базы. Таким духовным фундаментом является Тора, “наследие общины Яаакова”. Более того, Тора дает организующие принципы, позволяющие интегрировать достижения различных психотерапевтических подходов в единую эффективно работающую и духовно обоснованную систему (см. Приложения 2 и 3).

Раз-отождествляясь с представлениями Эго, основанными на ложном восприятии реальности (множественность вместо целостности и единства, см. Гл.1, п.5), мы открываем для себя

возможность достичь высших состояний сознания и в конце концов высшей - Б-жественной души и просветления сознания, трансформирующего зло в высшее добро (тов меод) как внутренне, так и внешне. Это, в свою очередь, открывает возможность достижения состояния целостности и гармонии -, что составляет последнюю часть учения 34-го псалма. Движение в этом направлении высвобождает скрытый первичный свет, свет избавления. Конечный пункт этого движения - это “тшува шелема” - совершенное исправление (возможный перевод - окончательное возвращение).

8. Тшува: Квантовый скачок сознания.

Есть знаменитый отрывок из раздела книги пророка Ошеа (Осии), который читают в Шабат, приходящийся на “грозные дни”, дни тшувы между Рош Ашана и Йом Кипуром:

“Вернись, Израиль, до А-Шема Б-га твоего, ибо споткнулся ты о вину свою. Возьмите с собой деवारим (возможные переводы: слова, дела, темы) и вернитесь к А-Шему, скажите Ему: “вознеси весь грех и возьми добро, и мы принесем быков (жертвы) устами нашими (молитвой).

(Ошеа 14:2-3).

Мальбим в своем комментарии к этим строкам объясняет, что здесь описываются два этапа тшувы (раскаяния, возвращения к Б-гу). Вначале человек еще связан со своими грехами, чувствует вину и стыдится самого себя, а поэтому боится Б-га. Вследствие этого он может вернуться только до А-Шема (аспект милосердия), Б-га твоего (аспект суда, поскольку он ощущает себя осуждаемым, судимым Б-гом). После этих страданий, сопровождающих тшуву из страха, человек приобретает способность диссоциироваться от “его” грехов до такой степени, что уже не воспринимает их как характеризующие его личность (разотождествление). Эти грехи становятся для него “темами” (духовной работы), и его переполняет радость. В этом состоянии сознания он приобретает способность вернуться к А-Шему, совершить тшуву из любви. А при этом все его несовершенства начинают трансформироваться в заслуги (“тов меод” - высшее добро) и прорывается истинная молитва. Это “молитва бедняка” (“тфилат ани”):

“Он просит, и ему немедленно отвечают, как сказано “Прежде чем взовете, Я уже отвечу” (Иешая 65:24)”.

(Орхот Цаддиким, ворота скромности)

Поэтому-то глагол “отвечать” на иврите происходит из того же корня, что и слова “скромность”, “бедный” и “страдать” (см. п.2 этой главы). Или, как учил Раби Нахман:

“Хорошо известно, что когда человека начинает угнетать его материальность и злые дела, и он видит, как далеко он в действительности от святости, это полностью лишает его возможности молиться. [...] Но, следуя пути поиска аспектов добра, можно дать себе новую жизнь”.

(Азамра, Ин-т Брасл. Иссл. 1984, с.8)

То есть цель человеческой жизни - “быть приближенным к Б-гу” может быть описана как полная диссоциация от сознания Эго и ассоциация (ре-идентификация) с высшим состоянием сознания Нешамы. Это “окончательный квантовый скачок” через пропасть иллюзий, уводящих в сторону убеждений и предрассудков личного и коллективного бессознательного. Это - скачок, достигающий Свет Избавления, скрытый внутри нас. Пропать, через которую этот скачок совершается, является следствием греха Первого Человека с Древом Познания и изгнания из Ган Эдена (Райского Сада). И ангелы Керувы (Херувимы) хранят дорогу в этот сад, чтобы человечество могло снова ее найти (Раби Ш.Р.Гирш). Найти этот путь означает обрести путь к той Торе, которая внутри нас со времени, предшествовавшего нашему рождению. Может быть, об этом говорит Мидраш “Хазит”:

“Раби Иегуда сказал: В тот момент, когда услышали евреи “Я - Г-сподь Б-г твой” и “Да не будет у тебя других богов”, Тора укоренилась в их сердцах, они учили ее и не забывали. Но когда они пришли к Моше и сказали ему: Моше-рабейну, будь ты посредником между нами и Б-гом, “говори ты с нами, и мы будем слушать” (Шмот 20:19), - стали они опять учить и забывать выученное. Снова пришли к Моше и сказали ему: Моше, может быть, Вс-вышний еще раз откроется нам, и мы не будем забывать выученное? Ответил он им: Теперь - нет, но в будущем - да”.

(Раби И.Альбо. Книга основ, 2:6)

К началу

ГЛАВА ТРЕТЬЯ

КОНФЛИКТЫ - ЭТО НАШИ ВОЗМОЖНОСТИ?

Эта глава посвящена приложению общих концепций, обсуждавшихся в предыдущем разделе, к разрешению конфликтов - как между людьми или группами людей, так и между внутренними устремлениями одной личности. Объясняя, что означает “жить в трепете перед Г-сподом” на практике (см.. Гл.1:7), псалмист завершает свое наставление словами: “Ищи мира и добивайся его”. Конфликты, являющие собой противоположность миру, появляются почти во всех жизненных ситуациях, которые мы относим к разрушительным и негативным. Как искать мира и как добиваться его установления, находясь в эпицентре конфликта, - главная тема этой главы.

1. Революция в конфликтологии.

В течение всей человеческой истории наивысшим достижением в разрешении конфликта считался компромисс. Помимо компромисса, люди пользовались такими приемами, как попытки подавить оппонента, с помощью силы или хитрости заставить оппонента уступить, прикинуться, что конфликта нет и все идет хорошо или же попытаться определить виновного и пострадавшего. Ни одна из этих стратегий никогда не приводила к долговременному устойчивому миру. Компромиссы рассматривались как успешное разрешение конфликта, поскольку обеспечивали хотя бы временный мир. Но, поскольку каждой стороне приходилось жертвовать хотя бы частью своих интересов, чтобы договориться с противной стороной, обе они в конечном итоге оставались неудовлетворенными. Так что со временем этот “мир” обращался в скрытую войну, а зачастую в конце концов и в открытую. Поэтому мир, порожденный компромиссом, недолговечен.

В течение последних нескольких десятилетий возник принципиально новый подход к конфликтам. Как мы увидим, это в сущности новая парадигма, совершенно новый подход к жизни в целом.

2. Стратегия Выигрыш - Выигрыш.

Суть открытия в том, что каждая из конфликтующих сторон выиграет, если вовлеченные в разрешение конфликта смогут действовать квалифицированно и настойчиво. Основу “нового сознания” можно представить по отношению к “старому” таким образом:

СТАРЫЙ

Я хочу выиграть и поэтому хочу помешать выиграть тебе.

НОВЫЙ

Я хочу выиграть, но я знаю, что выиграть полноценно я могу только вместе с тобой.

Как это может быть? Во-первых, весь наш жизненный опыт говорит нам, что этот материальный мир имеет свои ограничения, которые нельзя недооценивать. А во-вторых, если это правда, почему мир до сих пор полон конфликтов? В этой главе мы намерены ответить на оба вопроса.

Для начала мы приведем саму стратегию Выигрыш - Выигрыш (сформулированную для использования специалистом - посредником по разрешению конфликта).

3. Логические уровни.

Схема выглядит короткой и простой, но для ее успешного применения требуются многие практические навыки, такт и гибкость. Для иллюстрации возьмем банальный конфликт в семье:

Уровень 1.

(цели)

Он: Мне нужно больше времени для работы.

Она: Я хочу, чтобы ты больше времени проводил дома с детьми и со мной.

Конфликт здесь формируется вокруг распределения времени, которое, как нам известно, ограничено. Если бы мы попытались определить намерения, возможно, после нескольких циклов в схеме п.2 они могли бы оказаться такими:

Уровень 2.

(намерения)

Он: Мне нужно больше уверенности в себе.

Она: Я нуждаюсь в большем внимании и заботе.

Этот “конфликт второго порядка” очевидно обладает гораздо большим потенциалом успешного разрешения, поскольку “уверенность в себе” и “забота” относятся к области эмоций, где возможны гораздо более гибкие решения, чем при распределении времени, которое ограничено 24 часами в сутки. В принципе, вполне вероятно, что конфликт будет разрешен таким образом, что “он” разовьет большую уверенность в себе, а “она” будет чувствовать больше заботы и внимания! То есть оба они выиграют! В результате этого “он” станет более эффективен в своих действиях на работе, и это сэкономит время для дома. “Она” же не будет так плохо себя чувствовать в “его” отсутствие, поскольку и “его” способность проявлять заботу улучшится, и “она” сможет в большей степени воспринять и оценить “его” заботу.

Подытоживая, можно сказать, что осознание этих более глубоких мотивов добавляет духовное измерение в те цели, к которым участники конфликта сознательно стремятся. В результате они принимают разрешение конфликта, чувствуя себя выигравшими, даже если “материальная” составляющая решения остается той же, что и при компромиссе. Однако осознание эмоционального, духовного выигрыша трансформирует эмоциональный фон и все “ментальное поле”.

4. Иерархия целей сознания.

Первое и очень важное замечание, которое следует сделать о конфликтах - это то, что они возникают или по поводу тех или иных аспектов материального мира (пространство, время, предметы), или относительно идей о том, как в этом мире жить. В то же время намерения, которые мы извлекаем в процессе применения стратегии Выигрыш - Выигрыш, относятся в большей степени к внутреннему миру участников конфликта. Поэтому они гораздо меньше подвержены материальным ограничениям и давлению обстоятельств. И каждый шаг на следующий уровень иерархии приносят с собой больше свободы, больше шансов для гармонии. В нашем примере уровень 2 иерархии был таким:

Он: Мне нужно больше уверенности в себе.

Она: Я нуждаюсь в большем внимании и заботе.

Если бы мы не удовлетворились этим и продолжили поиск еще более глубоких целей, поднимаясь по уровням иерархии, мы бы, возможно, обнаружили глубинные потребности:

Он: Я нуждаюсь в покое и гармонии.

Она: Мне нужно больше любви.

Это уже вообще не конфликт! Это осознание целей, которые могут стать основой духовной работы на всю жизнь!

Этот иерархический процесс изучался в контексте психотерапии и консультирования Тamarой и Коннирой Андреас, широко известными американскими психотерапевтами.

Коннира пишет: “По мере того, как я узнавала больше об этом процессе, я обнаружила, что части [подсознания] обычно начинали со стремления к внешним целям - таким как защита, безопасность, [...] если я продолжала задавать вопросы [о более глубинных целях], в некоторый момент каждая часть совершала поворот от стремления к внешним целям к стремлению к глубокому, внутреннему, базовому эмоциональному состоянию. Люди описывали это состояние как состояние “единства”, “бытия”, “ощущения мира, покоя”, “благополучия”, “любви”. Я стала называть эти интенсивные эмоциональные состояния “глубинными состояниями””.

Сестры Андреас обнаружили, что все многообразие человеческих желаний, будучи исследовано с помощью процесса осознания глубинных целей, сводится к пяти глубинным состояниям (там же, глава 4):

1. Бытие. 2. Внутренний мир. 3. Любовь. 4. Благополучие. 5. Единство.

Их открытие помогает нам понять, почему в действительности работает описанный выше процесс разрешения конфликтов, или стратегия Выигрыш - Выигрыш. Люди просто еще не знают, чего они хотят. Но как только они осознают и начинают чувствовать свои глубинные желания, конфликт исчезает!

Однажды ученик спросил Раби из Котска:

- Раби, вы говорили нам, что у каждого человека есть свое место в мире.

- Да.

- Почему тогда между людьми так много конфликтов?

- Потому что каждый хочет занять чье-нибудь чужое место!

5. Тупики и квантовые скачки сознания.

В этом разделе мы займемся вторым вопросом, сформулированным в начале этой главы: если верно все предыдущее, почему же в мире столько конфликтов? Для этого нам понадобится глубже проанализировать феномен человеческой психики и свободы воли. Начнем с терминологии.

“Тупиком” сознания можно назвать такое его состояние, когда у человека возникает ощущение, что какие бы усилия он ни предпринимал, это не изменит основных параметров ситуации. Это ощущение может осознаваться, а может и оставаться неосознанным, или же находиться в сфере подсознания, когда человек ощущает глубокий дискомфорт, о происхождении которого он только строит догадки.

Известный американский философ и психолог П.Вацлавик и его коллеги применили язык математической логики к явлениям ригидности и подвижности человеческого сознания. Используя их терминологию, мы можем охарактеризовать “тупики” тем, что они порождают “систему, которая может в процессе внутренней динамики проходить всевозможные изменения, что, однако, не приводит к изменению системы как целого”.

В этой важной работе авторы развили теорию двух типов изменений: первого и второго рода. Они глубоко исследовали также принципы формирования проблем и принципы их разрешения, а также уделили внимание тому, как эти принципы могут быть наилучшим образом применены в практике разрешения человеческих проблем.

Тупик сознания в их терминологии соответствует изменениям первого рода, оставляющим саму систему неизменной (т.н. “Игры без конца”), а “квантовый скачок” сознания - изменению второго рода, которое трансформирует систему в целом. Разницу между изменениями первого и второго рода авторы иллюстрируют на примере ночного кошмара:

“[Человек] может делать множество разных вещей в своем сне: бежать, прятаться, драться, кричать, прыгать с утеса и т.п. - но ни одно из этих изменений от одного “вида деятельности” к другому не прекращает ночного кошмара. Единственный способ прекратить ночной кошмар - это проснуться. Бодрствование, очевидно, ни в каком отношении не является частью сна, но представляет собой совершенно другое состояние”. (Гл.1, стр.10)

Это означает, что тупик сознания (в контексте нашей темы - конфликт) всегда связан с нереализованной потребностью в “системном изменении” - то есть в тшуве.

Яркие описания и житейские примеры “тупиков” можно найти в психологических играх, открытых Эриком Берном. Дальнейшие исследования проводились его коллегами и учениками. Для примера возьмем одну из наиболее часто встречающихся игр “Спасатель - Преследователь - Жертва”. Суть этой игры состоит в том, что

“Иногда людям необходима помощь, чтобы достичь того, к чему они стремятся. Однако те, кто играет в эту игру, [подсознательно] верят в то, что тем, кто нуждается в помощи, в действительности помочь невозможно, да и сами себе они помочь тоже не могут. [...]”

В игре, как следует из ее названия, три участника: Спасатель, Преследователь и Жертва.

“Позиция Жертвы в том, что

“Я беспомощен и безнадежен, попробуй помочь мне”.

Позиция Спасателя дополняет позицию Жертвы:

“Ты беспомощен и безнадежен. Тем не менее я попробую тебе помочь”.

Позиция Преследователя - “Ты беспомощен и безнадежен, и это - твоя вина”. Эти роли взаимозаменяемы [т.е. один и тот же человек может оказываться в процессе игры в каждой из ролей]. В роли Жертвы человек чувствует себя беспомощным и посрамленным, в позиции Спасателя - виноватым, а в позиции Преследователя - раздраженным. “Спасание” не срабатывает и обычно приводит к Преследованию. Хотя каждый участник играет все три роли, люди обычно предпочитают одну из них”.

Эту игру иногда называют “Треугольник Власти”, поскольку борьба за влияние между людьми часто формируется вокруг этой игры, которая, к сожалению, часто оказывается “Без Конца”, поскольку люди остаются в рамках той же базовой ментальности. Как сказали Шарон и Монтгомери Джонсон во время их семинара в Москве в 1997:

“Люди задают старые вопросы и пытаются найти новые ответы. Однако изменения происходят тогда, когда начинают задавать новые вопросы”.

Очень часто людям удается-таки найти новые решения, и они оказываются способны, покинув рамки устаревшей ментальности, открыться для нового сознания. Этот переход в неизвестное новое состояние может быть назван квантовым скачком сознания. Он преобразует тупик в процесс открытий и обучения. Например, “Треугольник Власти” может быть преобразован а “Треугольник Самопознания” с ролями Учителя, Посредника и Ученика вместо ролей

Преследователя, Спасателя и Жертвы соответственно.

Эти скачки от одного состояния сознания к другому (которые иногда называют состояниями Эго) называются квантовыми, поскольку они происходят “разом” и не могут быть разделены на меньшие этапы. Хорошей метафорой здесь могут служить фазовые переходы второго рода, открытые Л.Д.Ландау в физике.

Состояния сознания “различаются на основе скелетно-мышечных переменных и по характеру речи (слова и качество звучания)”. Каждое из них имеет свои характерные позы, выражения лица, ритм дыхания, интонации и характерные привычные слова. Различные состояния сознания отличаются так же сильно, как разные люди непохожи один на другого.

Состояния сознания обладают одной общей чертой - когда человек находится в одном из них, он обычно не осознает других состояний. Поэтому людям свойственно верить, что их способ понимать жизнь - единственно правильный. Это, конечно, порождает конфликты с другими людьми и жизненные трудности. Однако при достижении более высокого состояния сознания старые представления о жизни начинают оцениваться человеком как фрагментарные и ограниченные. Современные философы и психологи вводят даже термины “холон” и “холодайн” для обозначения подсистем, которые сами по себе являются целостно организованной системой, но с другой стороны включены в более общую систему как одна из частей. Это исключительно удобная и адекватная терминология для описания феноменов человеческого сознания.

6. Конфликты и стратегия Выигрыш - Выигрыш с точки зрения еврейской духовной традиции.

Еврейская традиция основана на иерархическом видении мира и человека. В очень упрощенном виде эта иерархическая структура может быть описана диаграммой:

РАМБАМ и РАМБАН предлагают два мнения о том, что из себя представляет Будущий Мир. Эти мнения представляют две стороны одной и той же идеи. Одно состоит в том, что Олам Аба (Будущий Мир) - это духовный мир, откуда души спускаются в этот мир и в который восходят души праведников после окончания земной жизни. Другое - в том, что Будущий Мир соответствует некоторому периоду в будущем, а именно Мессеанской Эре.

Сопоставление этих двух мнений приводит нас к картине Творения, которое в его нынешнем состоянии “раздвоено” или “разорвано” вследствие греха с Древом Познания, спровоцированного Змеем. Однако в будущем этот “разрыв” будет излечен, и Творение будет гармонизировано, как сказано в пророчестве Захарии “В этот день [...] Его имя будет едино” (Захария 14:2). Исходя из этого, еврейская миссия по преобразованию этого физического мира в сосуд для проявления Б-жественного может быть осознана как задача гармонизации материального и духовного миров путем выполнения заповедей Б-га.

Заповеди имеют двоякую природу. С одной стороны, они состоят из некоторых действий, которые должны быть совершены в материальном мире. С другой стороны, в заповедь входит также соответствующий настрой души, поддержание определенного состояния сознания (т.н. “кавана”). Правильное исполнение заповеди - будь то накладывание тфилин или посещение больного, - состоит из совершения необходимых действий в подходящем состоянии сознания. Еврейский религиозный закон, Галаха, даже определяет “минимальное намерение”, при котором заповедь все еще считается исполненной. Минимальная кавана состоит в том, чтобы исполнять заповедь, осознавая в то же время, что Вы делаете это потому, что так заповедал Б-г. Попробуйте, и Вы увидите, что это совсем не так просто, как кажется. Необходимое состояние сознания будет все время ускользать от Вас, и в результате Вам придется постоянно преодолевать тенденцию к автоматизму действий и утере каваны. Однако именно на этом пути есть шанс осознать такую тенденцию и развить способность пользоваться неоценимым даром Б-га - свободой воли. Как много людей даже не догадываются, в какой степени они лишены этой свободы!

Внутренняя борьба возникает из-за того, что подлинное исполнение заповедей - это великая тайна. Неслучайно структура души человека соотносится со структурой Творения как подобные фигуры в геометрии. В еврейской традиции человек называется “Олам Катан” - “Малый Мир”. То есть все аспекты Творения каким-то образом представлены в человеке. И когда человек преодолевает свою разломленность, свою фрагментарность и противоречивость, диссоциацию от своей глубинной сущности и открывает свою истинную природу - он тем самым исцеляет Творение. Эта космическая задача не требует полетов в космос с помощью ракеты - достаточно соединить заповеданное действие с соответствующим состоянием сознания, каваной. Поскольку Вы являетесь микрокосмом, все Творение в результате этого будет пусть чуть-чуть, но все же исцелено, избавлено. Наш материальный мир станет чуть-чуть более духовным, чуть-чуть ближе к Будущему Миру, и вездесущность Абсолютного Добра будет чуть-чуть больше проявлена. Каждый Ваш шаг в верном направлении будет усиливать этот процесс.

Тот же принцип лежит в основе еврейского подхода к этике. Раби Моше Кордоверо объясняет в “Томер Двора”, что еврейский этический код основан на подражании Качествам Б-га в земной жизни индивидуума, включая его или ее мысли и эмоции. Цель этого подражания - как духовное развитие человека, так и исцеление Творения. Идея становления целостности в человеке (“шелемут” на иврите) - одна из основных в еврейской традиции. Заключительная часть основной еврейской молитвы “Шмоне эсре” начинается со слов “Пошли Шалом (мир, гармонию)”. Пророки описывают Мессианскую Эру как время мира и гармонии и познания Б-га. Еврейские мистики передают нам идею “исцеления Имени”, которое охватывает все Творение. Центральным элементом этого исцеления является усовершенствование человека через исполнение заповедей Б-га. Это возможно в силу того, что все Творение функционирует в соответствии качеством Адама, коллективной ментальности человечества, поэтому если одна нация исцелит себя и достигнет состояния избавления, это исцелит и принесет избавление всему человечеству.

Но это космическое избавление пока не произошло. Материальный и духовный миры разделены и очень различны. “Этот Мир” называется миром недостатка, в то время как Будущий Мир - миром изобилия. Многие люди чувствовали это, даже не подозревая об истоках своего знания. Например, Бернад Шоу говорил: “Если у меня есть яблоко и у тебя есть яблоко и мы поменяемся, у нас останется по яблоку. Но если у тебя есть идея и у меня есть идея и мы обменяемся, у каждого из нас окажется по две идеи”. Мы добавим “две или больше”, поскольку взаимодействие идей порождает новые идеи.

7. Почему стратегия Выигрыш - Выигрыш работает.

Все изложенное выше объясняет нам, почему стратегия Выигрыш - Выигрыш в действительности работает, а также почему это кажется нереальным. Для нас привычен материалистический способ мышления, хорошо выражаемый метафорой “пирога”. Если ты получаешь большой кусок “пирога”, то я, очевидно, меньший. Такой тип мышления отражает менталитет “этого мира”, и возникновение новой стратегии разрешения конфликтов выражает революционный прорыв в человеческом сознании. Оно свидетельствует о том, что человечество учится вносить духовность в повседневную жизнь до такой степени, что это становится психологической техникой.

В еврейской традиции это хорошо известно. Вот что, например, пишет Раби Шнеур Залман из Ляд в “Тании”: “... для тех, для кого телесное (материальное - прим. авт.) - основное, а духовное - второстепенное, не может быть истинных любви и братства, у них может быть любовь, лишь пока есть то, чем она обусловлена”. (Гл.32)

Что же представляет собой ментальность Будущего Мира, на протяжении столетий лежавшая в основе нашего оптимизма несмотря на преследования и страдания, которым мы подвергались в течение истории? Еврейская традиция предоставляет нам много подходов к этому. Один из них на виду, другие нуждаются в раскрытии. Одним из важных источников является 145-й псалом, больше известный как “Ашрей” - “Достохвален”, или “Счастлив”. Талмуд утверждает, что Мудрецы долю в Будущем Мире каждому, кто с надлежащим сосредоточением читает этот псалом три раза в день (Брахот 4b). Название “Ашрей” происходит от двух строф, добавленных Мудрецами к этому псалму и принадлежащих 84-му и 144-му псалмам соответственно. Вместе с этими строфами первая фраза, открывающая текст, становится такой: “Счастливы пребывающие в Доме Твоем, еще они будут славить Тебя, сэла”. (Пс.84:5).

Этот стих можно счесть восхвалением тех, кто пришел в дом молитвы. Однако Раби Ш.Р.Гирш заметил, что это не совсем точное понимание, так как написано (в оригинале) не “йошвим вейтэха” - находящиеся, пребывающие в Твоем доме, но “йошвей вейтэха” - пребывающие в Твоем доме постоянно. То есть Мудрецы, предварившие Псалом 145 этой фразой, имели в виду, что Псалом описывает людей, которых можно назвать “йошвей вейтэха” - постоянно пребывающими в Твоем доме. Было бы неуместно включать в данный текст подробный анализ этого псалма. Если же быть кратким, он описывает чувства человека, ясно ощущающего

повсеместное Присутствие Святого, Благословен Он. Слово “мир” на иврите будет “олам”. Это слово происходит от корня, означающего “скрывать”. Этот материальный мир скрывает присутствие А-Шема, что позволяет нам обладать свободой воли и проявлять ее. Тем не менее, возможно обнаружить Присутствие даже в череде обыденных повседневных дел (см. Гл.1, §3), и человека, которому это удастся, переполняют радость и благодарность. Такой человек будет славить А-Шема “еще” - больше, чем это кажется разумным другим, принадлежащим менталитету “Этого мира” полярностей и конфликтов между ними.

Далее в тексте мы читаем: “Милостив и милосерден А-Шем, долготерпелив и велик в благодеянии. Добр А-Шем ко всем и милосердие Его на всех Его творениях. (Пс.145:8-9)

В книге “Плач Иеремии” - “Эйха” - мы находим совсем другую формулировку: “Добр А-Шем к тем, кто верит Ему, к душе, которая ищет Его”. (Эйха 3:25)

Талмуд (Сантедрин 39b) сопоставляет эту мысль с вышеприведенной цитатой из 145-го псалма и поясняет, что А-Шем в Его доброте поддерживает каждого и весь мир в целом. Но спасение от бед приходит только к тем, кто доверяет Ему и ищет Его.

Подытоживая, мы приходим к представлению о А-Шеме, поддерживающем все Творение и всех его обитателей. Но с теми, кто доверяет Ему и ищет Его, Он обращается не так, как с остальными. В ответ на их стремление духа А-Шем проявляет Себя милостивым и милосердным, долготерпеливым и великим в благодеянии. Он также активизирует качество “тов меод” - “очень хорошо”, которое в действительности приготовлено для всего Его творения.

“Открываешь руку Твою и насыщаешь желания всего живого (возможный перевод - всякое живое желание)”.

(Пс.145:16)

Мудрецы предписали читать эту фразу псалма с особенной концентрацией. Если кто-то произнес ее без концентрации, ее следует повторить. Простой смысл в том, что А-Шем поддерживает существование всего живого. На более глубоком уровне мы можем вывести из этой фразы, что если чье-то желание не удовлетворяется, это означает, что это желание не “живое”, не направлено полностью к “жизни и добру”. Следовательно, оно противоречит желаниям других и порождает конфликты. Но если желание проистекает из глубинного желания и в своей глубине оно “живое”, и если человек доберется до его истока и будет искренне молиться о нем, Рука А-Шема начнет открываться и удовлетворять его просьбу, поскольку “А-Шем близок... ко всем, кто взывает к Нему в истине” (Пс.145:18). Псалом развивает эту идею в следующей строфе:

“Желание тех, кто трепещет перед Ним (йиреав) Он выполнит и их вопль Он услышит и спасет их. А-Шем защищает тех, кто любит Его, но всех злодеев Он разрушит”. (Пс.145:19-20)

Здесь мы снова встречаемся с концепцией “Ират А-Шем”, обсуждавшейся в Гл.1. Если мы вспомним о ее содержании, вторая строфа в цитате станет ясной: те, кто любят Его - это те, кто верят всеми фибрами души, что Он - полностью добр. Те же, кто отклоняются от этой веры, подвержены обману зла. Они проецируют собственную негативность на А-Шема, а называются злодеями. Ту же самую идею мы встречаем во второй строфе молитвы “Шма Исраэль”:

“Возлюби А-Шема, Б-га твоего всем сердцем твоим и всею душой твоей и всею избыточностью твоей (то есть всем потенциалом)”. (Дварим 6:5)

И человек должен возвращать эту любовь в себе до тех пор, пока это не станет проявляться на уровне тела, физиологии:

“Мои уста восхвалят А-Шема и вся моя плоть благословит Его святое Имя Вовеки”. (Пс.145:21).

Поскольку тело человека отражает Вселенную (Магараль), это открывает “входы мира” для А-Шема на благо Его творения. Но это уже тема Псалма 24. Если мы преуспеем в осуществлении этого - сказано нам:

“Я А-Шем, Б-г твой, поднявший тебя из страны Египетской, расширь рот твой, и я наполню его”. (Псалм 81:11)

А если нет - нам предоставляется возможность следовать “фантазиям наших сердец”. (Там же, 12)

Это дает наиболее глубокое из всех возможных обоснование тому, почему стратегия Выигрыш - Выигрыш работает. У людей есть множество идей о том, чего они хотят. Это создает конфликты между личностями и внутри них, между странами и внутри них, между нациями и внутри них. Но если мы будем разбивать оболочку за оболочкой, докапываясь до глубин, до глубинных намерений, мы найдем не что иное, как желания Вс-вышнего, которые все согласованы и взаимно дополняют друг друга. Взятые во всем их многообразии, они приведут нас к Шалому - гармонии, миру и благополучию.

8. Беспричинная ненависть и ее преодоление.

Взаимная ненависть - это не что иное, как ошибка, галлюцинация. Все наши ошибки и заблуждения основаны на “патологических моделях мира” - ошибочной системе убеждений и предположений о том, какова “настоящая реальность”.

В ночь Йом Киппура мы говорим “И будет прощено всей общине детей Израиля, и для пришельца, обитающего среди них, так как весь народ (совершил это) по ошибке”.

(Бамидбар 15:26)

Чтобы исправить положение, мы должны исправить ошибочную ментальность и “выпрыгнуть” из нее.

Наше рассеяние и изгнание, как объясняют наши мудрецы, является результатом беспричинной взаимной ненависти, которая по сути является “духовным отталкиванием” между людьми, которое в конечном счете приводит к рассеянию, раздорам и войнам в плане материальном. Можно проследить даже механизм этого процесса. Он начинается, как это ни странно, в самом раннем возрасте в результате того, что ребенок учится у взрослых, а особенно у родителей, удовлетворять внешние требования (послушание, еду когда надо, а не когда голоден, тихое поведение и т.п.) за счет отрыва от своего глубинного “Я”, насилия над собой. Результат – отчуждение, зарут. Из – за отчуждения от своего Высшего Я становится невозможным установление подлинно близких отношений с родителями, братьями и сестрами, а впоследствии и с окружающими. Человек становится, по выражению Раби Ш.Вольбе “Зар леацмо, зар лезулато, зар лебор’о” - чуждым себе, чуждым своему ближнему, чуждым Творцу. Отсюда уже недалеко до проявления жестокости и насилия. Слово “жестокость” - на иврите - “ахзар”, можно прочесть как составное, составленное из слов “ах” - только, и “зар” - чуждый. Когда другие люди ощущаются как чуждые, злое начало в человеке получает оправдание для проявления жестокости – сначала душевной, а потом и физической, - насилия. А когда внутренне люди готовы к насилию, и лишь внешние ограничения в какой - то мере сдерживают его проявления, насилие так или иначе просачивается в жизнь. А тогда, согласно духовному закону “мида к’негед мида” - мера за меру, - насилие приходит и извне.

Чтобы изменить это, нам следует совершить квантовый скачок сознания в состояние безусловной взаимной любви. Это, в свою очередь, приведет к избавлению в материальном

мире. Как сделать так, чтобы эти общеизвестные истины перешли из разряда благих пожеланий в практику нашей повседневной жизни? Как сделать так, чтобы они вошли в повседневную практику образования, стали элементами массового сознания? Как научиться ответственному отношению к своим мыслям, своим эмоциям? Как научиться управлять ими? Как быть, если окружающие не разделяют ваших усилий в этом направлении и не поддерживают вас? Эти и другие вопросы рассматриваются (по необходимости кратко) в следующих ниже приложениях.

К началу

Приложение 1.

ОБРЕТАЯ ИСТИНУ В ПУЧИНЕ ЛЖИ.

Тренинг преодоления беспричинной ненависти.

Проект

1. Первая ступень. Быть открытым истине.

Как мы видим в главе 3, конфликты теоретически могут быть разрешены. На практике, как мы все слишком хорошо знаем, их разрешение блокируется тупиками сознания и разного рода негативными убеждениями. Что можно предпринять для нейтрализации этих негативных явлений и достижения цели? Общая рекомендация (см. Гл.3) в том, чтобы отделиться от

сознания Эго, однако это длинный и болезненный процесс, в то время как конфликт требует решения. Выход из этого порочного круга в том, чтобы использовать специальное состояние сознания, называемое “не-знание”. В действительности оно знакомо каждому. Вы были в этом состоянии, когда только приступали к изучению какого-либо предмета и не знали о нем ничего, кроме названия. Или Вы прибыли в город или даже страну, где вы оказались впервые. У Вас, возможно, была карта и путеводитель, но при этом Вы отлично знали, что если бы вдруг решили, что хорошо ориентируетесь в этом месте и все там знаете - неприятностей было бы не избежать.

Тренинг разработан с тем, чтобы его участники научились пользоваться этим состоянием сознания по своему желанию, а также при необходимости и в стрессовой ситуации. Это состояние чрезвычайно полезно для творческого обучения и эффективного разрешения конфликтов, которые при таком подходе трансформируются в возможность для духовного постижения и роста.

2. Вторая ступень. Учиться у своих проекций.

Как было упомянуто в Главе 1, мы все проецируем те или иные аспекты нашей личности на окружающих. Ключевым моментом является способность замечать это в то время, когда мы это делаем, а также навыки практической работы с проекциями. Способность собирать и обрабатывать информацию такого рода - это один из основных технических навыков, необходимых для успешного разрешения конфликтов. На тренинге вы сможете научиться собирать информацию из трех позиций восприятия: Вашей собственной, позиции “другого” и позиции “объективного наблюдателя”. Обычная трудность состоит в том, что люди обычно смешивают все три позиции, сами того не замечая, а это порождает трудности во взаимоотношениях. Способность различать и разделять эти три позиции - это важнейший коммуникативный навык.

В современной психологии есть понятие “метанавыки”. Метанавык – это глубинное умение, которое не имеет непосредственного отношения к работе с той или иной ситуацией, но делает возможным эффективное использование частных навыков. Важнейшим метанавыком является умение отслеживать межличностную динамику проекций. Мой опыт и исследования привели меня к выводу, что черты характера (“мидот” на иврите), которые на глубоких уровнях сознания образуют целостное сознание, на более внешних уровнях расщепляются на полярности, которые

могут сами расщепляться на еще более мелкие структуры, образуя достаточно хаотичный набор психологических комплексов. Этот хаотический набор полярностей искажает соответствующую “миду” и представляет аспект ее “клипы” (внешней оболочки). Все это происходит на уровне коллективного бессознательного. Следовательно, все полярности присутствуют во всех людях. Если человек сумел добраться до “корня миды”, он остается диссоциированным от ее внешних аспектов - полярностей. Однако те, кто не достиг этого, имеют тенденцию идентифицироваться (отождествляться) с одной или несколькими полярностями. Разные люди делают разные выборы в этом отношении, и некоторые оказываются во “взаимно противоположных” состояниях сознания, когда полярности, доминирующие в сознании одного из них, лежат в сфере подсознательного у другого, и наоборот. Такие люди образуют так называемую “созависимую пару”, “созависимую” семью или даже общину. Каждая сторона (конфликта) проецирует полярности, находящиеся в сфере подсознательного, на своих оппонентов в конфликте и, поскольку полярности противоречат одна другой, развивается конфликт. Обычно участники конфликта не осознают этот процесс, являющийся подлинной причиной их бед. Вместо этого они создают “рационализации”, то есть сознательные объяснения происходящего, которые кажутся им логичными, но в действительности таковыми не являются. Участники таких созависимых групп обычно играют в психологические игры (по Берну, см. Глава 3, п.5). По сути дела, они позволяют элементам коллективного бессознательного “играть” ими, бессознательно выступая в качестве марионеток глубинных сил. Для того, чтобы выбраться из этой патологии, необходим квантовый скачок сознания - тшувва, позволяющая осознать наличие “ненавистных полярностей” не только в других, но и в себе. Это неприятно, но открывает возможность интеграции этих полярностей и перехода к более глубокому восприятию мира, духовного развития по направлению к лучшей жизни.

3. Третья ступень.

Позитивное мышление и исправление речи.

Цель тренинга - научиться оформлять мысли в позитивном ключе и обращаться к другим таким образом, который способствует позитивной трансформации их сознания. Этот навык является основополагающим для способности к конструктивной коммуникации, а также для исполнения позитивной заповеди “Не ненавидь брата твоего в сердце твоём. Увещевай ближнего твоего...”

(Ваикра 19:11-17).

Способность к конструктивному упреку - это также один из ключей к избавлению от “лашон ара” - злословия. Тот же внутренний импульс, будучи правильно использован, может развиваться в конструктивный упрек, в противном же случае - в разочарование и злословие. Общая структура здесь такова: неудача в исполнении позитивной заповеди создает опасность нарушения ограничительной заповеди (см. Мешех Хохма на Берешит 2:16-17).

4. Ступень четвертая.

Глубинная трансформация и ее применение в процессе разрешения конфликтов.

На этом этапе участникам будет предоставлена возможность выявить их “глубинные желания”. Как мы видели в Главе 3, это ключевой момент в реализации стратегии “Выигрыш - Выигрыш”. Будут рассмотрены как индивидуальный аспект глубинной трансформации, так и глубинная трансформация отношений между людьми. Это мощный метод обогащения взаимоотношений, привнесения в них глубины и духовного содержания. Глубинная трансформация также позволяет шаг за шагом продвигаться к осознанию собственной личности, глубинного Я.

5. Пятая ступень. Тренинг прощения.

После освоения ступеней с первой по четвертую появляется драгоценная возможность научиться судить себя и других благосклонно. Недостаточно знать, что нам следует это делать. Это навык, которому необходимо учиться, затрачивая время и прилагая усилия. Как мы видели в Главах 1 и 2, истинная доброжелательность может основываться только на контакте со своим глубинным ядром личности. Прощение же произрастает из осознания “вынужденности” проступка, вызванного силами, действующими в подсознании человека. Именно о таком отношении, милосердии и прощении, мы просим в Йом Кипур: “Прости всей общине Израиля, и

пришельцу, живущему среди них, потому что у всего народа (это) по ошибке”.

6.Шестая ступень.

Интеграция ступеней 1-6 в целостный духовный подход. Преодоление беспричинной ненависти.

Этот этап предназначен для интеграции всех навыков, освоенных на предыдущих ступенях, в единый духовный контекст. Некоторые люди испытывают неуверенность относительно практической эффективности “духовной настройки” перед тем, как предпринимать какие-либо действия. Может быть, им окажется полезным пример из моей собственной практики.

Однажды я работал с пациентом, которому его врач поставил диагноз “шизофрения”. Он был очень агрессивен по отношению к своим родителям, и они уже не знали, что им делать. Помещать сына в больницу они не хотели, но в то же время не могли установить с ним контакт или убедить принимать лекарства. Ситуация выходила из-под контроля.

Я уже знал эту семью, и мы провели интенсивную работу, чтобы понять причины его агрессии “изнутри” его состояния сознания. Поэтому я посоветовал его матери даже не пытаться что-либо предпринимать на внешнем плане, а вместо этого просто сосредоточиться на том понимании его внутреннего мира, которого мы достигли. Она сделала это. Неожиданно ее сын стал проявлять любопытство и задавать такие вопросы, как будто знал, о чем она думает. Она была подготовлена, и он выслушал и принял ее слова неожиданно быстро и успокоился. В итоге вся ситуация поменяла направление развития в сторону разрешения.

Также и в обыденной жизни общая установка имеет огромное значение, и может стать мощнейшим созидающим фактором. Общие установки, обсуждавшиеся в основной части этой

книги, являются важнейшими метанавыками, необходимыми для успешного преодоления беспричинной ненависти – глубинному разрушительному фактору нашей жизни. На этой ступени тренинга участникам будет предложено предпринять исследование глубинных мотивов своих эмоциональных реакций - подсознательных убеждений, с последующей переработкой этих негативных установок сознания в позитивные. На этой основе можно начать осуществлять интеграцию подходов, освоенных на предыдущих этапах в целостный подход к жизни. Именно начать, так как осуществление этого требует глубокой перестройки всей личности, невозможной без длительной и терпеливой духовной работы, общим контурам которой посвящено Приложение 2.

К началу

Приложение 2.

Глубинное Исцеление и пробуждающая педагогика.

1. Жизнь иерархична.

В Главе 2 основной части работы был описан многоуровневый подход к обучению и к жизни в целом. Из этого подхода вытекает, что наиболее полно реальность человеческого бытия можно осознать, если относиться к себе и к другим как к иерархическим созданиям, отражающим в себе иерархическую структуру мира.

В нынешнем ее состоянии эта иерархическая структура далека от совершенства. Для наших целей достаточно выделить три основных уровня: поверхностный (Эго и сфера осознаваемого), промежуточный (личное и коллективное бессознательное со всей их сложной организацией) и

глубинный (Высшее, Б-жественное Я). Поверхностный и глубинный уровни в их нынешнем состоянии несовместимы, и роль посредника, осуществляющего их взаимодействие, играет средний уровень. Эго имеет тенденцию концентрироваться на себе и отвергать интересы других. Это достигается благодаря созданию защитной системы ошибочных, неадекватных убеждений. Эти убеждения вызывают диссоциацию от Эго тех аспектов личности (их называют “комплексами”), которые противоречат этим убеждениям и несовместимы с тем образом себя, который этими убеждениями формируется. Диссоциировавшиеся комплексы “обитают” в бессознательном и препятствуют нормальному обмену информацией между Эго и Высшим Я. Поскольку Эго существует благодаря энергии и поддержке, исходящим из Высшего Я, такая затрудненная коммуникация вызывает различного рода отклонения.

В то же время Высшее Я, будучи системным и хорошо согласованным с глубинным уровнем мира (Духовный Мир), создает для индивидуума разного рода “обучающий опыт”. Эти обучающие жизненные ситуации обычно противоречат интересам Эго и воспринимаются человеком как нежелательные (зло). Наша свобода воли (см. “Маим” Раби Нахмана) выражается в возможности выбора: либо продолжать оставаться в поверхностном состоянии сознания и сетовать на неблагоприятные обстоятельства, либо начать интегрировать диссоциированные комплексы (проекции) и дезинтегрировать патологические убеждения, чтобы создать новые, адекватные убеждения на основе Торы и всего богатства еврейской традиции (путь духовного развития и личностного роста).

2. Две главные задачи.

Из вышесказанного вытекают две главные задачи:

а) Какой стиль общения оптимален для такой структуры личности? Или, иными словами, какой стиль коммуникации мог бы служить средством исцеления всей системы (Эго, бессознательное, Высшее Я)?

б) Как следует организовать образование для того, чтобы способствовать этому излечению?

Ясно, что это излечение неотделимо от Тшувы. Поэтому мы будем называть наш подход Глубинным Излечением (ГИ).

3. Многоуровневая исцеляющая коммуникация (МИК).

По-видимому, первым ученым, четко описавшим стиль коммуникации, обладающей как явной, так и скрытой компонентой, был Эрик Берн (см. ссылку 25). В своей психотерапевтической системе (Трансактный Анализ) он выделял три типа коммуникации (транзакций): взаимно дополнительные, перекрестные и двойственные (обладающие скрытой компонентой). Последний тип был обнаружен им в контексте психологических игр (нечестных коммуникаций), и содержал два уровня: явный (поверхностный) и психологический (скрытый), отражающий подавляемые и неосуществляемые импульсы.

Если мы рассмотрим двойственные транзакции в свете нашей системы представлений, то увидим, что Высшее Я в них давно не участвует, а скорее использует их как обучающие ситуации (см.п.1), через которые должны пройти участники игры.

В еврейской традиции хорошо известен принцип, в соответствии с которым одно и то же действие может быть конструктивным или деструктивным в зависимости от намерения (каваны) человека. Например, разговор или трапеза могут быть духовно возвышающим процессом или, не дай Б-г, наоборот (см., например, Пиркей Авот 3:3,4). Это верно и по отношению к многоуровневой коммуникации. По-видимому, первым, кто осознал целительный потенциал многоуровневой коммуникации, был Милтон Эриксон. Если духовно развитый и опытный человек неявно обращается к духовному ядру другого человека в процессе общения, это пробуждает глубокие уровни личности и способствует процессу Тшувы. Это становится общением, нацеленным на позитивное будущее. Можно называть такой стиль общения (который является реализацией учения Азамра Раби Нахмана из Браслава) Многоуровневой Исцеляющей Коммуникацией. МИК является также фундаментальным навыком в подходе Глубинного Исцеления.

4. Педагогика, способствующая Тшуве.

В свете описанной теории личности, основанной на представлениях Торы, образование также оказывается обновленным. Вместо “насаждения знаний” оно превращается в процесс согласования Эго, личного и коллективного бессознательного со структурами Высшего Я. Конечно, получать необходимые знания и использовать их нужно, но с основной организующей целью - восстановить связь ребенка с Высшим Я и, как следствие, с Высшим Знанием, которое мы получили еще до рождения (см. Глава 2, п.3). Это требует от преподавателя духовного опыта, а также владения МИК. Многие талантливые учителя именно так и делают, но мы полагаем, что этот навык должен преподаваться более системно и организованно.

5. Многоуровневая исцеляющая коммуникация в психотерапии и социальной работе.

Вышеописанная основанная на Торе теория личности позволяет объединить основные направления современной психотерапии в интегрированный подход к исцелению, коммуникации и образованию. Описание этого единого подхода представляет собой отдельную задачу, выходящую за рамки данного текста. Автор намерен осуществить это беззрат А-Шем, в отдельной работе. В этом кратком тексте уместно только упомянуть, что некоторые из этих современных направлений получают свое естественное обоснование. Например, т.н. “психотерапия, ориентированная на результат” естественно следует из принципа “удаляйся от зла и твори добро”. Еще один пример “естественного обоснования” - это логотерапия Виктора Франкла. Другие направления, такие как трансактный анализ или гештальт-терапия, требуют больших усилий. Тем не менее, в конечном счете каждое из них находит себе место в качестве средства для осуществления тех или иных духовных задач, описанных в классических еврейских текстах. Так, трансактный анализ становится важным диагностическим средством выяснения тех недостатков личности, которые порождены семейным бессознательным, а гештальт - терапия предоставляет множество психотехник для тех, кто хочет принять на себя ответственность за свою жизнь.

6. Глубинное Исцеление.

Еврейская религиозная традиция многообразна. Внутри пространства, задаваемого базовыми принципами Торы, она создала богатый мир духовных учений и подходов к внутреннему миру человека. Когда одна ветвь ослабевала, начинали развиваться другие. Все это привело к необыкновенному разнообразию подходов. Вследствие такого разнообразия тот, кто всматривается в еврейскую традицию извне, может увидеть разные, почти независимые течения и учения. Иногда такое обманчивое впечатление складывается даже у религиозных людей.

Структуру дерева проще всего увидеть со стороны корня. Как же, добраться до него? В этом и состоит суть проекта “Глубинное Исцеление”. Цель проекта - “рыть вглубь” в поисках “Мааян Маим Хайим” - источника живой воды.

Проект сосредоточен вокруг исследования и разработки “49-х ворот познания” в терминологии РАМБАНа - ворот “познания человека”. Вследствие всех вышеперечисленных факторов проект имеет две стороны. Одна обращена к еврейскому миру, другая - к человечеству, особенно к кругам “холистической” психологии и науки, ожидающим и развивающим “Мышление Новой Эры” (“New Age”).

Обе эти стороны имеют как прикладной, так и исследовательский аспект в области исцеления и образования.

Сторона, обращенная к еврейскому миру, направлена на:

а) обогащение методов еврейского образования ;

б) практическую психологическую помощь тем, кто в ней нуждается;

в) изучение лучших современных методов психотерапии на основе мировоззрения Торы;

г) подготовку профессионалов, объединяющих в одном лице глубокую религиозность и духовность с высоким профессионализмом.

Сторона, обращенная к остальному человечеству, нацелена на:

а) изучение целительных сил, заключенных в еврейских духовных практиках;

б) применение их в современной холистической психотерапии;

в) преподавание методов духовной психотерапии, основанной на принципах Торы.

Здесь уместно сказать, что мир знает Иудаизм в основном только с этической стороны, но его духовный потенциал не раскрыт и не известен.

Ниже мы приводим список духовных психотерапевтических подходов, которые уже находятся в процессе исследования и использовались в практике исцеления.

1. Молитва во всем ее разнообразии.

2. Медитация.

3. Использование архетипов и архетипических символов.

4. Сила слова и кинестетическая репрезентация речи.

5. Святые объекты и святыи тексты как живые лингвистические сущности.

6. Разотождествление и Переотождествление.

7. Еда как духовная практика.

К началу

Приложение 3.

“Ор Хадаш” (“Новый Свет”) - проект Института Тшувы.

1. Структура Института и его задачи.

Проект Института задуман в виде пяти взаимодействующих и относительно независимых подразделений. Общие цели его деятельности –

изучение тшувы как явления, сопутствующих ей препятствий и трудностей и путей их преодоления,

подготовка специалистов, способных оказать эффективную помощь идущим по пути тшувы или только вступающим на него,

оказание помощи организациям, деятельность которых так или иначе связана с тшувой,

Изучение и применение лечебных аспектов тшувы (тшува – марпэ, тшува лечит, Рамбам, Законы Тшувы).

Проще всего было бы организовать такой Институт на основе уже существующего религиозного учебного заведения. Структурная схема всего комплекса может выглядеть так:

2.А. Группа исследования Тшувы

Изучает психологию процесса Тшувы и те психологические препятствия, которые встречает совершающий Тшуву; разрабатывает эффективные средства преодоления этих препятствий; применяет результаты своих исследований в таких областях, как:

- развитие личности;

- исправление характера;

- мир в семье;

- излечение психосоматических заболеваний;

- разрешение конфликтов на основе тшувы;

- педагогика тшувы.

Б. Образовательное учреждение

Работает в связи с другими подразделениями, применяя результаты их деятельности в учебном процессе.

В. Школа Психотерапии

Готовит высококвалифицированных религиозных психотерапевтов и школьных психологов.

Г. Тренинговый Центр

Проводит повышение квалификации работников образования, работающих с русскоговорящими евреями.

Д. Центр “Глубинное Исцеление”

Проводит психологическое консультирование и лечение тех, кто обращается в него за помощью.

К началу

СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

- Агада: досл. “сказание” - талмудическое поучение, выраженное в виде истории.

- Авот, Пиркей: Поучения Отцов, трактат Мишны.

- Ассоциация: присоединение психических комплексов и принятие их в личность, с которой человек ассоциируется.

- Аомек Давар: досл. “глубина содержания” - комментарий к Пятикнижию Раби Нафтали Цви Иегуди Берлина из Воложина, опубл. 1879-80.

- А-Шем: досл. “Имя”; используется для обозначения четырехбуквенного Имени во избежание прямого использования. Представляет аспект Милосердия.

- Бааль Тшува: досл. “возвращающийся”; тот, кто вернулся к еврейскому наследию и принял это как путь жизни.

- Бааль Шем Тов: Раби Исраэль бен Элиезер, основатель хасидского движения.

- Бен Тора: досл. “сын Торы” - тот, кто всецело отдает себя изучению Торы и как личность воплощает в себе ее принципы.

- Берешит: книга Бытия.

- Берешит Раба: мидраш на Берешит.

- Ваикра: книга Левит.

- Гирш, Раби Шимшон Рафаэль: род. в 1808г., был главой ортодоксальной общины Франкфурта. Создал систему, объединяющую жизнь по Торе с активной жизнью в современном мире.

- Дварим: Второзаконие.

- Диссоциация: процесс отделения определенных психологических комплексов от личности, с которой человек отождествляет себя.

- Ерхин: трактат Талмуда.

- Йира: трепет

- Йома: трактат Талмуда.

- Кетер: высшая из десяти сефирот, соответствует Высшей Воле, проявляющей себя в тринадцати качествах милосердия.

- Луццатто, Раби Моше Хаим: род. В Италии, с юности считался гением. Обладал редкой способностью соединять в себе Талмудический и каббалистический подходы.

- Мальбим: Раби Меир Лейбуш бен Иехиель Михл, род. в 1809г. Автор выдающегося комментария ко всем книгам ТАНАХа.

- Метанавык: неспецифическое умение, позволяющее успешно применять специальные, частные навыки.

- Мидраш: моральные и философские поучения, выраженные в форме притчи.

- Муссар: дословно “наставление”, моральная дисциплина. Также обозначает движение, основанное в середине XIX в. Раби Исраэлем Салантером и имеющее целью моральное совершенствование изучающего Тору в процессе занятий по этой системе.

- Орхот Цадиким: досл. “Пути Праведников”, классическое сочинение по еврейской этике, написано анонимным автором.

- Пеа: трактат Талмуда.

- Психосинтез: один из наиболее известных подходов к психотерапии, особенно эффективный для достижения цельности личности.

- РАМБАМ: Раби Моше бен Маймон, род. в Кордове в 1135г. Вскоре переехал в Эрец Исраэль, потом в Египет, где жил до конца жизни. Был выдающимся доктором (личным врачом султана); один из крупнейших учителей и авторитетов Торы всех времен, автор выдающегося 14-томного труда по Галахе - принципам и законам еврейской жизни. Выдающийся философ, автор “Путеводителя запутавшихся”. Умер в 1204 г.

- РАМБАН: Раби Моше бен Нахман, род. в 1194 г. в Испании. Стал одним из лидеров испанского еврейства. Один из крупнейших авторитетов в иудаизме и автор классического комментария на Тору, а также многих работ по Галахе и этике.

- Раши: Раби Шломо Ицхаки, род. в 1040 г. во Франции, автор первого комментария на весь ТАНАХ и Талмуд, “отец комментаторов”.

- Талмуд: основной текст, по которому до нас дошла устная Тора, записан к VI в. общепринятой эры.

- Тфила: молитва, происходит от корня, обозначающего тяжбу между двумя сторонами в суде.

- Тора: Пятикнижие Моисея, Письменный Закон.

- Тшува: букв. “поворот”, “возвращение” или “ответ”; обычно переводится как раскаяние.

- Хагига: трактат Талмуда.

- Хасидизм: еврейское религиозное движение, основанное Раби Исраэлем бен Элиезер в первой половине XVIII в.

- Хесед: милость, доброта.

- Ховот Алевавот: Обязанности Сердца, классическое сочинение по еврейской этике.

- Цадик: праведник; в хасидской литературе - человек, победивший злое начало и поэтому являющийся своего рода каналом между Б-гом и нашим миром; духовный лидер.

- Шабат: седьмой день недели, день, посвященный святости и покою от повседневных забот, предназначенный исключительно для духовных занятий; пик связи с Б-гом.

- Шелемут: целостность, гармония, совершенство.

- Шмот: книга Исхода.

К началу

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Еврейская традиция

1. An Anthology of Jewish Mysticism. Translation by Raphael Ben Zion, New York, The Judaica Press,

1981.

2. Aley Shur, Bais Yaakov, 1968.

3. Albo, Yosef, Rabbi. Sefer Ha Ykkarim, Philadelphia, edition of Izhak Husik, 1929-1930.

4. Aryeh Kaplan: Meditation and the Bible. York Beach, Maine, Samuel Weiser, 1992.

5. Aryeh Kaplan, Rabbi: The Living Torah, Moznaim Publishing corporation, Moriah offset, New York, 1981.

6. Bachya, ibn Paquda, Rabbi: Duties of the Heart, trans. by Moses Hyamson, Jerusalem - New York, Feldheim Publishers, 1970.

7. Bereshis. Translation and commentary by Rabbi Meir Zlotowitz, Overviews by Rabbi Nosson Scherman, New York, Mesorah Publication, 1988.

8. Forchheimer, Paul. Maimonides; Commentary on Pirkey Avoth, Jerusalem, Feldheim, 1983.

9. Hirsh, Samson Raphael, Rabbi. Horev, trans. by Dayan I.Grunfeld, New York - London. Soncino Press, 1981.

10. The Hirsh Siddur. Translation and commentary by Samson Raphael Hirsh. Jerusalem - New York, Feldheim Publishers, 1969.

11. Malbim on Mishley. The Book of Proverbs in Hebrew and English with a commentary by Rav Meir Leibush Malbim, Jerusalem - New York, Feldheim, 1982.

12. Malbim. Commentary on Torah. Translated by Zvi Faier. Israel, M.P.Press and Hillel Press, 1982.

13. Moshe Chaim Luzzatto, Rabbi. Derech Ha-Shem, trans. by Aryeh Kaplan, New York, Feldheim, 1988.

14. Rabbi Nachman's Mayim. Breslov Research Institute pub., Jerusalem - New York, 1987.

15. Rabbi Nachman's Azamra. Breslov Research Institute pub., Jerusalem - New York, 1984.

16. Rabbi Nachman: Advice. By Rabbi Nathan of Breslov, trans. by Avraham Greenbaum. The Breslov Research Institute pub., Jerusalem, 1983.

17. Rabbi Shneur Zalman of Liad. Likkutei Amarim (Tanya). Brooklyn, Kehot Publication Society.

18. Twerski, Rabbi Abraham J. Growing Every Day. New York, Mesorah Publication, 1992.

Психология

19. Connirae Andreas, Tamara Andreas. Core Transformation. Moab, Utah, Real People Press, 1994.

20. Roberto Assagioli. Psychosynthesis. New York - Ontario. Penguin Books, 1971.

21. Byron Lewis, Frank Pucelic. Magic of NLP Demystified. Portland, Oregon, Metamorphous press, 1990.

22. Haley, Jay, ed. Advanced Techniques of Hypnosis and Therapy: Selected papers of Milton H. Erickson, MD New York, Grune and Stratton, 1967.

23. Helena Cornelius, Shoshana Faire. Everyone Can Win. Australia, Simon and Schuster, 1989.

24. Charles P.Lickton. Ironing It Out. Seven Simple Steps to Resolving Conflicts. Crisp Publications, 1996.

25. E. Berne. Games People Play. New York, Grove Press, 1964.

26. Claude M.Steiner. Scripts People Live. New York, Grove Weidenfeld pub., 1974.

27. Jolande Jacobi. The Psychology of C.G.Jung. New Haven, London, Yale University Press, 1973.

28. Paul Watzlawick, John Weakland, Richard Fish. Change. Principles of Problem Formation and Problem Resolution. New York - London, W.W. Norton&Company, 1974.

Из отзывов читателей:

По-началу ваша книга, как и ожидалось, снесла мне половину устоявшегося представления о мире и нас в нем. Мне захотелось перечитать ее снова, что я и сделала, так как с первого раза не все задержалось у меня в сознании. Затем, она уже не покидала моего рабочего стола, и советы, приведенные в ней вошли в обиход моей ежедневной жизни, как утренняя гимнастика.

Мне интересно и близко ваше мироощущение, прочитав вашу книгу "есть ли ошибка в формуле мира" еще в прошлом году - я будто проговаривала собственные суждения и мысли - которые были так четко переведены вслова. Многие из прочитанного - для меня было как для усталого путника напиться воды.

Blessing of Abraham: New solutions of the Old Problems

В интернет - издательстве Create Space вышла моя новая книга "Благословение Авраама", пока только в ее первоначальном варианте, то есть на английском языке, я надеюсь с Б-жьей помощью издать ее по русски тоже, возможно с дополнениями.

Книга посвящена прояснению глубинного смысла запрета "Лашон Ара", с позиций каббалистической этики ("Томер Двора" р. М. Кордоверо), учения рабби Нахмана из Браслава и многих других учителей.

Это позволяет раскрыть смысл многих актуальных процессов в жизни Израиля и взаимодействия разных частей еврейского народа, и наметить духовных путей разрешения конфликтов посредством внутренней работы и преодоления явления, известного, как беспричинная ненависть (Синат хинам).

Книгу можно заказать на Амазоне по ссылке

http://www.amazon.com/Blessing-Abraham-New-Solutions-Problems/dp/1500740667/ref=sr_1_13?ie=UTF8&qid=1407415658&sr=8-13&keywords=blessing+of+abraham

РАЗРЕШЕНИЕ СТАРОГО КОНФЛИКТА

Станным образом древняя еврейская традиция, которую я изучал в иешиве, сплывалась во мне с наиболее современными подходами к лечению расстройств психики и к личностной трансформации и развитию, породив некое интегральное восприятие жизни, человека и мира. На лекциях по иудаизму я понимал то, что обучался делать на занятиях по психотерапии. Во время психотерапевтических семинаров я переживал на практике то, что учил у раввинов в иешиве. За несколько лет, начиная с 1991, я получил квалификацию практика, затем мастера, а затем и тренера НЛП, осваивал и другие направления практической психологии, такие как Гештальт терапию, Транзактный Анализ, Процессуально - ориентированную психологию и другие.

Создававшийся интегральный подход я использовал для собственного развития как личности, и это оказалось действенным. В иешиве у меня появился друг, он стал моим старшим товарищем. Он же познакомил меня с учением р.Нахмана из Браслова и вдохновил меня на посещение Умани. Вскоре я начал чувствовать особую связь с учением р.Нахмана и хасидизмом в целом. Для меня становилось ясным, что р.Бааль Шем Тов, р.Нахман и многие другие хасидские учителя владели методами исправления личности, предвосхищавшими многие современные терапевтические подходы, и создали для них основу в Торе.

Чем больше я изучал и практиковал на пути Торы, постигая одновременно тайны человеческой личности, тем больше я ощущал величие и грандиозность - и одновременно целостность того духовного явления, которое зовется еврейской традицией. Встреча с Мусаром только углубила это осознание.

Однажды у меня появился пациент, и я обнаружил, что могу ему помочь. За ним последовали другие. Я постепенно переходил к более сложным случаям. После одиннадцати лет напряженной работы, сопровождавшейся взлетами и падениями, мне стало ясно, что формируется целостная система религиозной психотерапии, основанной на Торе. Система охватывала наилучшие достижения современной психотерапии, объединяя их общим духовным основанием. Хотя система находится в процессе развития, она достигла состояния, когда ее можно связно изложить, так чтобы это могло быть полезно для других. Это стало одной из целей этой книги.

Другая цель - дать целостное, основанное на Торе обоснование новой методики разрешения конфликтов, Стратегии Взаимного Выигрыша, и сложившуюся у меня в процессе практики систему Многоуровневой целительной коммуникации. Оказалось, что в процессе разработки этой мировоззренческой базы сложилось новое, более глубокое понимание хорошо известных законов, касающихся чистоты речи (Законы Лашон Ара).

Книга была издана в 1999 году, с ней можно познакомиться по ссылке

<http://www.evrey.com/texts/shulman.htm>