

Практики на все дни Сфират аОмер....



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

Иерусалим
5778-5779

Сфират ХаОмер

Краткий общий обзор

Сразу после праздника Пейсах, мы начинаем отсчет 49ти дней до праздника Шавуот. Эти 49 ступенек и называются Сфират ХаОмер.

Сфирот- это различные проявления В-го, это если хотите, измерения, концепции, с помощью которых построен мир.

Когда Творец решил сотворить мир, Он захотел одарить его максимально добром.

Поэтому первая Сфире- это Хесед (добро) и сила давать.

Архетипом Хеседа в Торе является Авраам.

Но если бы бесконечной Все-й дал бы свою безграничную энергию, Он бы создал только ещё одну бесконечность.

Чтобы творение смогло существовать, Все-й поставил бесчисленное количество правильных границ, чтобы все существующее могло получить ровно столько сколько ему нужно, не больше и не меньше.

Все это границы, дающие возможность проявиться Хеседу, называются Гвура.

Архетипом Гвуры, является Ицхак.

Если бы весь сотворённый мир был разбит на маленькие кусочки, только сам Творец мог бы видеть, ощущать связь между ними.

А у каждого сотворённого появилась бы полное ощущение отрезанности от всего, что не находится абсолютно рядом.

Поскольку Творец хотел создать человека по Своему образу и подобию, Он сотворил мир таким образом, что в каждом кусочке творения, как в голограмме отражается все творение.

Напомню: голограмма, это картина, записанная особым образом на фотопластинке, или кристалле.

При освещении под правильным углом на ней можно увидеть трёхмерные изображение.

Каждая часть несёт информацию обо всём. Если пластинку разбить и посмотреть на просвет каждый осколочек, то в нём появится тоже самое трёхмерные изображения во всех деталях.

Человека как и мир устроен как голограмма. Это качество называется Теферет (красота, правдивость)

Архетипом является Яков.

Возможность из каждой части творения выйти на целое, порождает абсолютно одинаковую ценность сотворённого по отношению к нам.

На этом уровне можно было бы получить такое же наслаждение разглядывая кучу мусора, как созерцание прекрасных цветов.

Однако мир создан для нашего развития, и каждый человек не повторим.

Для того что бы это было возможно создаётся концепция времени.

Мир становится конечным, но из-за этого и уникальным

В мире появляются вещи или явления, более важные, на данный момент для развития потенциала каждого человека.

Сфера, дающая этому возможность, а значит и создающая систему ценностей, называется Нэцах (вечность, победа)

При этом вечно не само сотворенное, а ее влияние на мир.

Как пример: понимая какую-то концепцию, человек меняется, и все что он изучает в дальнейшем приходит уже к изменившемуся человеку.

То есть влияние полученной им ранее информации остается навсегда.

Пример некого события:

Синайское Откровение.

С одной стороны оно было ограниченным во времени и пространстве, но с другой- изменило мир на вечно.

Подаренная нам Тора является универсальной системой ценностей, а человек максимально ее впитавшим- Моше Рабейну.

Он и есть архетип сферы Нэцах.

Следующая сфера называется Ход (слава прославление)

У Творца нет комплекса неполноценности.

Ему не нужно чтобы кто-то Его прославлял.

Но сказано, что Он создал весь мир для Своего прославления.

Это значит что у каждого созданного, есть свой потенциал, и когда этот потенциал полностью проявляется, это и есть прославление имени

В-го.

Архетипом этой сферы является Ахарон.

Когда человек начинает проявлять свой потенциал, есть опасность что он почувствует себя не со-творцом, а самим Творцом, поставив во главу угла своё Эго.

Для того чтобы этого не происходило существует Сфира отвечающие за постоянную обратную связь, за взаимность.

Она называется Исод (основание)

Архетипом Исода является Йосиф, который во всем и всегда видел руку Творца.

Последняя Сфира- Малхут (царство)

Архетипом является царь Давид

Мелех- (Царь), принципиально отличается от диктатора (Шалит)

Царь-это тот кто связывает в одно целое, соединяет, и правит потому что подданные хотят чтобы он правил.

Малхут- это проявление нового качества, появившегося в результате взаимосвязи многих частей.

Малхут проявляется на всех уровнях, от атомов складывающихся в молекулы, которые имеют новые качества, и клеток, которые функционируют как единое целое, до цельности личности или организации общества.

Это вкратце общая концепция Сфирот.

Однако каждая из них имеет в себе все семь перечисленных выше Сфирот. Итого $7 \times 7 = 49$

Каждый день мы будем рассматривать одну грань каждой из них.

Пейсах Кошер в Самэах.

Первый день Омера
Хесед ше Хесед
Дословно: Добро в Добре.

Самый большой Хесед, который даёт нам ha-Шем, – это реальность, в которой присутствует возможность контакта с Единством и Источником всего существующего.

Упражнение.

"Шма, Израэль"

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ. Расслабьтесь.

Работа сегодняшнего дня – начало молитвы "Шма".

Сфокусируйтесь на Единстве Творца.

Всё, буквально всё, возвращается к этому Единству. И всё пронизано Его любовью и добротой.

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

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

Насколько вы можете дать ему/ей себя?

48 путей мудрости

В основу нашей работы положим лекции рава Ноаха Вайнберга.

Путь 1-й – Учёба.

1. Постоянство. Это потрясающе, как много может выучить человек, если он учится каждый день даже совсем понемногу. Пусть пять, десять, пятнадцать минут, НО каждый день.

2. "Пиркей авот" говорит: "Кто мудр? Тот, кто учится у всех". Научиться учиться у каждого человека в каждой ситуации.

Марк Твен: "Я никогда не позволял школе вмешиваться в моёобразование".

3. "Повторение". Трактат "Санһедрин" (99а) говорит: "Тот, кто не повторяет, подобен человеку, который сеет, но не убирает урожай".

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

3. В главе 52 "Ва-йелех" мы вспоминали слова Аризаля о том, что в духовных мирах за исполнение заповеди с радостью награда в тысячу раз больше, чем за заповедь без радости. Это в первую очередь относится к учёбе, один радостный час которой равняется почти пяти месяцам ежедневной безрадостной восьмичасовой учёбы.

4. Учась Торе, научиться быть расслабленным. Напряжённые мышцы будут замедлять процесс учения, мешать пониманию.

А то, что вам особенно по душе и легко воспринимать, вообще надо научиться ощущать как отдых.

5. Сегодня сформулируйте самые важные вопросы, которые есть у вас в жизни. Мудрость – это знание, как всё связано с Единством

Моадим Л' Симха

2ой день Сфират ХаОмер Гвура Ше БХесед.

–Сила сдерживания (Границы) в Добре (Энергии давания).

Из бесконечного Хеседа Творца, без границ могла быть создана ещё только одна бесконечность. Чтобы существовала Вселенная и мы в ней, Творец должен был создать мириады границ: от духовных границ (сфирот, ангелов и т. д.) до элементарных частиц, молекул, атомов, клеток, структур.

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

В повседневной жизни мы можем сделать добро, промолчав и дав возможность человеку высказаться, сдержавшись и дав ребёнку или сотруднику проявить самостоятельность, и тем самым, например, научиться.

"Добро" без границ разрушительно.

Моя неограниченная доброта привела к тому, что моя собака поправилась на 6 кг. Ветеринар пришёл в ужас. Я ограничил кормление, и сейчас собака не только очень изящна, но и, главное, здоровее.

Что можно подумать, когда встречаешься с очень нестандартной реакцией на слова "Творец тебя любит", которая выражается в том, что у человека возникал непередаваемый ужас? А на самом деле причина этого ужаса в том, что когда-то мама, или бабушка, или тётя так активно любили ребёнка, что спустя годы от одного слова "любовь" человек начинал задыхаться. В таких случаях приходится объяснять, что именно по причине разрушительности "добра без границ" Творец не навязывает свою любовь.

Работа сегодняшнего дня – поставить правильные границы для проявления Хеседа.

48 путей мудрости

Путь 2-й – "Слушать ухом"

1. Научиться слушать и слышать.

2. Услышать и понять точку зрения другого человека:

- Человеку нужен совет или сочувствие?

- Или просто, чтобы его выслушали?

- Человек задаёт вопрос?

- Или это эмоциональный всплеск, на который не может быть ответа?

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

- Если не понимаете, спросите, какую эмоциональную окраску имеют высказывания человека?

3. Научиться слышать себя:

- Человек реагирует на мой тон или на то, что я сказал?
- Я действительно верю в то, что говорю, или хочу "достать" собеседника?

Уже упоминавшаяся нами техника гештальта предлагает нам стать тем другим человеком – и тогда мы сможем его понять. Исходим из того, что человек – мини-вселенная и в нас есть все качества и части другого человека. То есть техника внутреннего диалога позволяет услышать самого себя.

Упражнение.

Гештальт-собеседник

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ. Расслабьтесь.

Закройте глаза.

Представьте перед собой другого человека.

Станьте им, смотрящим на вас.

Почувствуйте, что чувствует другой человек.

Услышьте его.

Моадим Л'Симха

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

Красота – это возможность видеть, чувствовать, как деталь вписывается в гармонию общей широкой картины, или, если хотите, возможность ощущения гармонии через деталь Творения.

Как пример, заход солнца, и через созерцание него ощущение общей гармонии.

Для проявления настоящего Хеседа важен учёт места и времени:

- Исходя из того, что "дорога ложка к обеду".
- Не только "что сказать или не сказать", но и "когда и как сказать".
- Даже позитивная критика, прозвучавшая не в тот момент, теряет свою позитивность.
- Честная информации, переданная "по доброте душевной", без учёта большой картины (нужно или нет знать её этому человеку), может превратиться в лашон ха-ра.

Крайний пример подобной ошибки. Без видения более широкой духовной картины мира можно докатиться до практикуемого в "цивилизованном мире" ассистирования самоубийству. Как акта "милосердия".

А вот пример Тифъзрет ше-бе-Хесед, что называется, без отрыва от айфона. Пишу вот этот текст, и тут жена обращается:

– Нужна твоя помощь: почистить овощи.

Как тут не пошутить:

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

А она:

– Вот сейчас как раз и нужное время.

Откладываю айфон: по сфират ха-омер нужно жить, а не только о нём писать.

И в этот момент звонит телефон: пациенту нужна помощь. Смотрю на жену.

– Иди помогай, – говорит.

Она тоже живет по сфират ха-омер.

48 путей мудрости

Путь 3-й – Выскажи вслух (םיפולש ןכרעו—"Организууй, приведи в порядок на губах").

Когда мы высказываем что-то вслух, мы всё то, о чём думаем, что чувствуем, из потенциального переводим в актуальное – идеи становятся намного чётче. Нередко новое понимание, новая направленность мысли приходит, именно когда мы говорим.

Наверняка, вы или сами прибегали к такой формулировке, или кто-то при вас предлагал: "Это надо проговорить (обсудить и т. д.)". Нам самим становится ясным, насколько мы понимаем, можем сформулировать ту или иную мысль.

При произнесении намного легче почувствовать эмоции, которые не так доступны, когда мы просто думаем о чём-то. Например, подумать, что я простил кого-то (или себя), и сказать это вслух – совсем не одно и то же.

- Обращать внимание на то, как это звучит, что я чувствую, когда это говорю.

- Осторожность в проговаривании негатива.

Однако всё зависит от места и времени. Во время терапии проговаривание негатива помогает его убрать. Можно устроить психотерапевтическую сессию самому с собой, когда вас никто не слышит.

- Научиться разговаривать с Творцом вслух и при этом не считать себя сумасшедшим, поскольку, как мы указали выше, всё зависит от времени и места. Когда мы говорим вслух, мы слышим себя, и это совсем другой эффект. Молитва не считается молитвой, а учеба учебой, если не проговаривается вслух.

- Песня. Многие молитвы поются и имеют более глубокий эффект.

Упражнение .

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ. Расслабьтесь.

Закройте глаза.

Сфокусируйтесь на присутствии Творца ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС и Его любви.

А теперь скажите это себе вслух: "Творец ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС и меня любит".

Почувствуйте разницу между мыслью об этом и произнесёнными словами.

А теперь мысль: "Я люблю себя, потому что я уникальная Б-жественная душа".

А теперь скажите это себе вслух.

Почувствуйте разницу.

Что проще, что сложнее?

Почему сложнее?

Что имеет более сильный эффект?

И так можно с любой мыслью, просьбой, утверждением.

Моадим Л'Симха

4ый день Сфират ХаОмер Нецах Ше Бхесед.

תּוֹרַת הַחַיִּים – Вечность, Победа в Добре

Если бы Творение остановилось на предыдущей сфире Тифъэрет, для возможности через любую частность почувствовать гармонию всего Творения было бы не важно, на что вы смотрите, на кучу грязи или заход солнца. И то, и другое могло бы в одинаковой степени позволить ощутить великолепие гармонии. Но тогда всё, что происходит в Творении, не имело бы своей уникальности. А ведь каждое проявление Хеседа уникально и оставляет вечный след в Творении. Добрые дела создают ангелов-хранителей, то есть духовные энергии, помогающие нам в Вечности.

Сфира Нецах создаёт концепцию времени, делая творения или влияния конечными, а потому уникальными. Уникальное событие (например, дарование Торы), меняет Творение навечно. Эта концепция работает на всех уровнях. Понимание или проживание любого опыта или информации меняет человека, и то, с чем он сталкивается впоследствии, становится ему понятно только благодаря предыдущему опыту. Поэтому влияние первичного опыта остаётся навечно. Нецах создаёт систему приоритетов и ценностей.

Нецах ше-бе-Хесед говорит нам, что поскольку каждый человек создан уникальным, со своим предназначением, которое не может выполнено ни кем другим, а он может выполнить его только будучи самим собой, что, кстати, и есть наибольший Хесед, человек должен научиться определять, что является для него наиболее важным на данный момент. Тора учит нас этому.

Например, для женщины Хесед по отношению к ребёнку в большинстве случаев более приоритетен перед заповедями, связанными со временем. С другой стороны, женщина может настолько отдать себя детям и мужу, что перестанет быть добра по отношению к самой себе. А это уже нарушение заповеди "Люби ближнего как самого себя".

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

Упражнение

Более важное добро

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ. Расслабьтесь.

Закройте глаза.

Сфокусируйтесь на присутствии Творца **ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС**, Его любви и гармонии, которая приходит с этим.

Спросите: "Что сейчас наиболее ценно сделать?"

Один из ответов будет более гармоничным с вашим состоянием.

А если, скажем, пришли два гармоничных ответа, выбирайте на ваш вкус.

Если оба не соответствуют или только частично приемлемы, задаётся следующий

вопрос: "Какой есть третий выбор? Или что стоит поменять в одном из предыдущих?"

Эмпирическим путём, в результате постоянной практики можно научиться очень тонко чувствовать, что важнее.

Мы сейчас не говорим о случаях, когда необходимо более объективное мнение знающего человека и предпочтительно спросить рава. Но есть же миллионы других случаев, когда решать нужно без помощи другого человека. Не оставайтесь один – с Творцом всегда лучше.

Улыбка, подчёркивает Талмуд, ценнее молока. Улыбка говорит человеку: "Ты важен и хорошо, что ты есть".

Улыбнитесь себе тоже.

И Творцу.

Радость ценна.

Сделайте Хесед себе и другим уже сейчас.

Доброе отношение, даже выказанное мимоходом, остаётся в памяти навсегда. Иногда человек помнит об этом сознательно, иногда нет. Вспомните подобный случай в вашей жизни.

Нам необходимо осознавать и помнить, что, коли нас попросили сделать что то доброе и не важно почему, но мы согласились, это уже Наш выбор. И поэтому сделать надо с открытой душой, от всего сердца.

48 Путей Мудрости

Путь 4-й – Понимающее сердце (בימת הלב)

Эмоциональный интеллект.

Способность понимать и управлять нашими эмоциями, желаниями
Способность эмоций "слышать" интеллект и, наоборот, способность интеллекта понимать эмоции.

Знание самого себя – самое важное в жизни. Каждый из нас имеет замечательную душу, состоящую из многих уровней.

Моя интеллектуальная, творческая часть души הנפש нешама желает приблизиться к Творцу, став подобной через творчество, святость.

Моя животная душа הנפש нефеш хочет всё здесь и сейчас, чтобы насладиться покоем и в конце концов вернуться к Творцу через вечный покой.

Эмоциональная часть души הלב руах – мост между этими двумя душами, должны балансировать желания обеих душ. Я – это точка выбора.

Мы хотим быть любимыми беспричинно, просто потому что мы есть. Мы хотим любить – это приятное чувство. Мы хотим уважения и внимания, чтобы нас ценили за то, что мы

хорошие изначально, и за хорошие качества, которые у нас есть. Мы хотим, чтобы нас всегда понимали.

Но в детстве это не удаётся. Мы видим, что нас любят и ценят за что-то. Когда мы ведём себя, как нас просили, – тихо, на нас не обращают внимания.

Нас пугали родители, потому что они сами боялись. Например, ты еврей, поэтому должен быть в два раза лучше. Нас пугал строй, потому что хотел нами управлять.

Нас не понимали, а мы и сами не могли высказать наши чувства, потому что сами не понимали себя. Нам говорили, что для нас "самое лучшее," хотя мы этого совсем не чувствовали и даже наоборот. И тогда у нас закрадывался страх, а может, мы на самом деле плохие, неудачники?

В результате мы часто использовали негатив, чтобы привлечь внимание. Научились врать и скрывать свои слабости, вызывать на "помощь" гордыню, гнев и т. д. И вот в какой-то момент приходит мысль: пора разобраться, где правда, где ложь, где я, где не я.

- Куда я хочу идти?

- Как это сделать?

- Какие у меня самые сильные позитивные эмоции? Как их вызывать и культивировать?

- Какие у меня есть негативные эмоциональные привычки?

- Когда они проявляются?

- Что я делаю из гордыни, а что из чистых побуждений?

- Где и как это перемешено?

- Что я делаю из-за страха?

- А что не делаю, но хотел бы сделать?

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

- Знают ли мои эмоциональные части, что все позитивные эмоции – это проявление Творца во мне, их можно усилить, умозрительно связав с мыслью о присутствии Творца здесь и сейчас?

Знают ли, что я могу чувствовать с Его стороны ту самую беспричинную любовь, о которой мечтал с детства? А знает Он обо мне абсолютно всё.

Будьте честны с собой. Какие вопросы, сразу вызывают защитные реакции? Например, сарказм, цинизм, рассуждения о том, что нет времени этим заниматься, или разговоры о том, что сразу бы сдать, потому что "не смогу".

Кабала говорит нам: "Всё начинается с желания". Поэтому наше дурное начало атакует именно здесь: "Не желай!"

Страх провала часто маскируется под "скромность". Кто ты такой что бы желать больших достижений?! А если ещё не ясно, что, собственно, является "большим достижением", то дурное начало принимается контролировать желание животной души

лечь на дно.

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

Упражнение

Первый шаг к своим эмоциям

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ. Расслабьтесь.

Почувствуйте присутствие Творца ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС и Его любовь.

Спросите Его: "Какой первый шаг мне важно сделать для того, чтобы подружиться со своими эмоциями?"

Разрешите себе услышать ответ.

Моадим Л'Симха

5-й день Сфират ХаОмер

Ход Ше Бхесед

ספירת העומר:

-Реализация потенциала. Проявления Добра

Добро должно быть проявленным, видимым, ощущаемым – это неотъемлемая часть добра. Люди очень часто не умеют или боятся проявлять доброту, и близкие от этого могут очень страдать. Часто человек уверен, что, конечно же, дети родные и другие близкие знают, что он их любит, и бывает очень удивлён, узнав обратное.

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

Небоящиеся выйти за рамки узкого окружения становятся добровольцами в больницах, детских домах, домах для престарелых. Мои дети с 15-ти лет обучались и добровольно работали на скорой помощи. Есть много возможностей для реализации Хеседа.

Энергия дня понятна – давайте скажем/сделаем что то доброе для близких, для себя, для Творца. Упражнение.

Доброта в нас

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ. Расслабьтесь.

Почувствуйте доброту, которая есть в нас.

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

Свяжите чувство доброты с проявлением Творца.

Скажите себе: "Вся доброта, которая во мне есть – это проявление Творца".

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

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

Всё это – проявление Творца. Почувствуйте Его доброту.

Упражнение.

Мною сотворённая доброта

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ. Расслабьтесь.

Скажите и сделайте что-то экстра доброе

- себе,

- людям вокруг вас,

- Творцу.

(Прервёмся на пару минут. Собака просит её вывести. Нужно проявить Хесед.

...Продолжим.)

Как вы поняли, что ваш поступок достиг цели?

Что вы испытываете?

48 путей мудрости

Путь 5-й – Трепет (המיה)

Трепет – чувство, захватывающее дыхание.

Чувство сильнейшее, овладевающее нами, когда мы сталкиваемся с чем-то великим, прекрасным, совершенным. Звёздное небо, высокие горы, океан... Мы чувствуем, что выходим за рамки самого себя.

Чувство трансцендентное, убивающее обыденность, рутину, скуку.

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

Как энергия этого дня чувства, которые вызывает доброта, проявляющаяся в экстраординарных поступках. Таковым может быть, например, героизм при спасении жизни людей или даже животных. Или экстренная и в нужную минуту оказанная помощь или проявленная щедрость. Подумайте о подобных ситуациях в вашей жизни.

Упражнение.

Трепет

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ. Расслабьтесь.

Почувствуйте присутствие Творца **ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС** и Его любовь.

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

А теперь сфокусируйтесь на силе Того, Кто ежесекундно поддерживает всю эту Вселенную.

Что чувствуем?

Моадим Л'Симха

Сегодня вечером 6-й день
Сфират ХаОмер
Исод Ше Бхесед ספירת העומר:

Поскольку сегодня вечером (25.04.2019) праздник, а потом сразу Шабат, я заранее ставлю оба поста сейчас.

Хаг Самеах и Шабат Шалом

תּוֹבַשׁ תּוֹבַי' Йесод ше-бе-Хесед – Взаимность, возможность Обратной связи в Добре.

Одна из граней сфиры Йесод – взаимность.

Нередко люди делают Хесед, исходя из своих представлений, желаний, ощущений, что нужно другому человеку, обращая мало или вообще не обращая никакого внимания на то, что нужно, что хотелось бы другому человеку. Один из моих равов, переехавший жить в Йерушалаим и не имеющий ни мебели, ни плиты, ни холодильника, получил в свадебный подарок от богатых друзей родителей каминные щипцы.

Принцип делать нужный человеку Хесед касается не только подарков или цдаки, он может относиться и к интимным отношениям, и к преподавания Торы, и к советам-пожеланиям.

Не ошибусь, предположив, что вам на почту, в "личку" в социальной сети, в WhatsApp хотя бы один раз, но приходила открытка-послание из серии "передайте дальше частичку добра".

Добро – реальная, нужная человеку помощь, а не "спам".

Это же касается попыток родителей, преподавателей нагрузить нас Хеседом "для нашей же пользы", которые нередко дают обратные результаты. Не могу удержаться от шутки в связи с этим.

Мама зовёт играющего во дворе с другими детьми сына:

– Моня!

– Я голодный?

– Нет, тебе холодно!

Часто люди дают, чтобы взять, и обижаются, если взять не случается.

Такая ошибка может быть и в отношениях с Творцом: "Я Тебе Хесед, а ты мне за это..." И удивляемся, что наша уловка не работает. Помним принцип "Взять, чтобы дать, а не дать, чтобы взять".

Итак, работа этого дня – делать востребованный Хесед с учётом пожеланий и необходимости для другой стороны, Хесед, ведущий к Взаимоотношениям.

Имея обратную связь, уметь остановиться или изменить то, что мы делаем, чтобы

соответствовало нуждам того, для кого делаем.

48 путей мудрости

Путь 6-й – Страх ((הארה

Талмуд говорит: "Всё в руках Небес, кроме страха перед Небесами"(Брахот 33б)

Что такое страх перед Небесами?

Выбор добра и удаление от зла.

Понятие הארה иראה – страх связано с понятием לראות лираот – видеть. Возможность видеть последствия.

Не стоит его путать с трепетом, о котором мы говорили в 5-й день, в 5-м пути мудрости.

Когда страх связан с энергией дня (Йесод), он играет ещё одну очень позитивную роль. Страх охраняет любовь и взаимоотношения как между людьми, так и человека с Творцом. Это страх сделать что-то, что может повредить замечательным отношениям.

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

Упражнение.

Нужный добрый поступок

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ. Расслабьтесь.

Сфокусируйтесь на присутствии Творца ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС и Его любви.

Спросите Творца: "Какой добрый поступок Ты бы хотел, чтобы я совершил для своей души?"

Ведь что нужно Творцу от нас? Чтобы делали добро, удалялись от зла и были счастливы.

Найдите в себе часть, которая видит последствия проступков, опасается их и просит нас не делать.

Попросите Творца усилить эту часть нас.

Мысленно соедините её с ощущением присутствия Творца здесь и сейчас, и она усилится.

Это уже добрый поступок для своей души.

Какой добрый поступок я могу сделать для близкого человека?

То, что по настоящему нужно ему

Сделайте это

Хаг Самеах

7-й день
Сфират ХаОмер
Малхут Ше Бхесед
יום 7 ספירת העומר

תפוח שכלול מלכות Малхут ше-бе-Хесед – Новое как результат взаимодействия в Добре

Сфира Малхут – нечто новое, что проявляется в результате взаимодействия разных частей в системе.

Например, когда мы говорим о личности человека, мы имеем в виду не просто набор качеств. Понятие "семья" больше, чем несколько человек, живущих вместе. "Интересы страны" – некое единое целое.

Малхут ше-бе-Хесед – не просто делать добро, делиться им.

Давать часто бывает несложно, особенно когда взамен мы обретаем ощущение силы, контроля. При этом мы можем оставаться наблюдателями и не включаться в само действие, мы можем дать, но при этом остаться совершенно холодными или безразличными.

Малхут требует интеграции, участия, взаимодействия. Не бояться прикоснуться, не только дать, но и получить. В результате создаётся что-то новое.

Повторюсь. Малхут – не то, что получается в результате действия, а то, что становится результатом взаимодействия.

48 путей мудрости

Путь 7-й – Скромность (הנוה)

Скромность часто путают застенчивостью, с закрытостью.

Как, по-вашему, должен выглядеть очень скромный человек?

Тора говорит, что самым скромным человеком был Моше-рабейну. Его лицо светилось так, что люди боялись на него смотреть. Ну и сами понимаете, какую роль он играл в еврейском народе. Настоящая скромность приходит тогда, когда человек понимает свою ценность, своё место в мире. Он не хочет что-то урвать, ему не надо выпячиваться, а с другой страны ему абсолютно не нужно закрываться.

С точки зрения сфиры сегодняшнего дня Малхут ше-бе-Хесед скромность абсолютно необходимо. Эгоизм закрывает, поскольку стоит на страхе: "мне чего то не додадут!". Скромность открывает человека к чему-то новому.

Мы можем сделать Хесед Творцу, давая Ему возможность нам дать.

Скромность открывает человека к взаимоотношениям.

Упражнение .

Чувство собственного достоинства

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ. Расслабьтесь.

Подумайте о случаях, когда вы давали, но оставались безучастными.

Подумайте о случаях, когда добро, сделанное вами, затронуло, изменило вас.

Почувствуйте разницу.

Сфокусируйтесь на присутствии Творца ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС и Его любви.

Ощутите чувство собственного достоинства, именно потому что вы уникальная душа.

Не нужно доказывать никому (а главное своему йецерха-ра) свою ценность.

Почувствуйте лёгкость и спокойствие такого отношения к себе.

Если вам в этом нужна помощь подумайте о ком то, кто имеет такие качества.

Представьте себе этого человека. Как только вы почувствовали это в нём, вы почувствуете это в себе.

Если бы в вас этого не было, вы даже не могли бы это представить.

Если вы почувствовали собственное достоинство, вы сделали добро в своём внутреннем мире, и это доброе отношение вас затронуло и уже изменило.

Шабат Шалом

Сегодня 8-й день Сфират Ха Омер Хэсэд Ше Бгвура

ספירת העומר:

שגבורה טו חסעד ше-бе-Гвура –Добро (Энергия давания) в Силе сдерживания (Границах)

Гвура Творца ограничивает Его бесконечную энергию и там самым даёт возможность появиться всему Творению и, соответственно, Хеседу.

Гвура, ставя границы, даёт возможность каждому получить столько, сколько необходимо для выполнения своей роли в Творении. Она также осуществляет меру суда и справедливости.

Работа сегодняшнего дня – правильно расставить границы, отшлифовать их только на проявление Хеседа.

Несколько примеров таких границ:

- Когда наше умение промолчать приводит к добру.
- Когда позитивную критику высказываем согласно законам Торы с ограничением и подбором слов.
- Когда останавливаем человека, который, не дай Б-г, мог сказать лашон ха-ра или рахилут (сплетню). И когда останавливаем в подобных ситуациях и самих себя.
- Когда дисциплинируем детей, а не вымещаем на них своё раздражение.
- Нередко "праведное" йецер ха-ра заставляет человека, приходящего к Торе, взять такое количество устрожений (хумрот), что он ни продыху, ни радости не даёт ни себе, ни окружающим.

Рамхаль выдвигает три условия для взятия устрожений:

1. Берущий устрожения знает халаху.
2. Устрожения развивают его духовно (его, а не его гордыню, то есть даёт возможность проявиться Хесед).
3. Он не мешает окружающим.

- Гвура ше-бе-Хесед, когда мы ограничиваем пустое времяпровождение занятиями Торой и делая добро.

Упражнение.

Единство и детали

Положите под руку что-то приятное на ощупь: шёлк, вельвет, что-нибудь пушистое (детскую игрушку, к примеру).

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ. Расслабьтесь.

Сфокусируйтесь на присутствии Творца ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС и Его любви. Пропустите Его свет через себя, почувствуйте ощущение гармонии, защищённости, любви Творца.

Сфокусируйтесь:

- на том, что Творец ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС,
- и ещё больше – НА ДЕТАЛЯХ.

Погладьте то, что у вас под рукой, и почувствуйте приятное ощущение на кончиках пальцев, касающихся этого предмета. Это приятное чувство дано нам Творцом.

Сфокусируйтесь на том, что границы созданы и поддерживаются для вас. Приятное ощущение было создано для вас. Сфокусируйтесь на присутствии Творца, проявляющегося в этих границах.

Почувствуйте благодарность Творцу за создание и поддержку этих границ, ибо только они могут создать эту гамму приятных ощущений.

Теперь можно погладить ручку стула, на котором сидим, или свою одежду и ощутить ткань, её шероховатость под пальцами. В этом самом физическом из ощущений (ощущении поверхности твёрдого предмета) – тоже есть присутствие Творца.

Почувствуем, что в каждой детали проявляется Творец, что Он не просто бесконечное, абсолютное единство, но Его проявление мы видим во всех – всех делатлях этого мира.

И поэтому, когда мы представляем себе мебель, которая находится в нашей комнате, или любую иную вещь, часть нашего тела – допустим, те же пальцы – и трогаем один другим, мы видим, чувствуем проявление Творца.

Это даёт нам замечательное ощущение, что проявления Творца можно найти везде.

Почувствуйте любовь Творца, Его защиту. Почувствуйте, что эта любовь и защита возможны именно благодаря поддержанию всех этих естественных границ.

А теперь, оставив эти ощущения внутри себя, можно выйти из состояния расслабления.

48 путей мудрости

Путь 8-й – Счастье (пнмш)

Симха, как мы уже говорили, – не просто радость, это эмоциональное состояние, которое мы стремимся сделать перманентным. Но тогда оно должно быть основано на чём-то перманентном. Единственное, что перманентно в этом мире – присутствие Творца и Его любовь.

Когда человек утром благодарит Творца за то, что Он вернул душу и контроль над мыслями, человек, если вдуматься, благодарит Творца за правильно установленные границы, позволяющие ориентироваться в этом мире. Чем серьёзнее мы воспринимаем то, что декларируем, чем больше мы чувствуем Его присутствие и любовь, тем более оптимистично мы будем настроены. Наши планы, наши ожидания будут всегда связаны с проявлением Хеседа.

Потому что, кроме мыслей, какие ещё есть правильные границы, проявляющие Хесед?

Способность видеть.

Способность слышать.

Способность обонять и чувствовать вкус.

Способность двигаться, делать добро и т. д. и т. д.

И, конечно, способность различать добро и зло.

Ощущая присутствие Творца, мы наполняем энергией и не боимся трудностей, поскольку когда мы счастливы, мы находим вместе с Ним пути их решения.

Мы часто неправильно ассоциируем понятие счастья с отсутствием границ. Но это неверно. Миллиарды и миллиарды правильно поставленных границ и каналов, благодаря которым появляется возможность проявления Хеседа – от материальных удовольствий до творческих и духовных, – эти многочисленные границы и каналы и создают эмоциональное состояние счастья.

Упражнение

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ. Расслабьтесь.

Сфокусируйтесь на присутствии Творца и Его любви.

Почувствуйте эту любовь.

Подумайте о том, что присутствие Творца и Его любовь есть всегда и будет всегда.

Скажите это себе.

Вспомните время, ситуацию когда вы чувствовали себя счастливым.

Вернитесь туда и почувствуйте это снова.

А теперь умственно свяжите это чувство с ощущением присутствия Творца и Его любовью

Скажите себе: я могу почувствовать себя счастливым всегда, когда я думаю о том что Творец здесь и сейчас и любит меня.

Скажите частям себя которые любят контролировать: контролируйте постоянно это ощущение счастья .

Вы почувствуете, что это чувство переходит в постоянное эмоциональное состояние

9-й день Сфират ХаОмер Гвура Ше БГвура

ספירת העומר

Сила сдерживания (Ограничение) в Силе сдерживания (Границах).

А судьи кто?

Сфира Гвура также проявляется как мера суда.

Но над каждым судом должен быть верховный суд. Гвура ше-бе-Гвура задаёт вопрос о справедливости суда или судьи:

- Не суди человека, пока не побывал в его ботинках.
- Моё ли это дело судить?
- Когда я принимаю решение (сужу о чём то), оно зависит от моего йецер ha-тов или йецер ha-ра?
- Когда я сужу себя, сужу себя Я или моё йецер ha-ра?
- Как мой суд соотносится с Высшим Судьёй?
- Если другой человек меня простил, я попросил прощения на Йом-Кипур – и Творец меня простил, простил ли я сам себя? Любая часть (любой голос) во мне, который судит, должен быть абсолютно гармоничен с Творцом.

Необходимо научиться правильно судить нашего внутреннего судью.

Несколько примеров негативных последствий нарушения этой сфиры.

- В главе "Шмини" сказано, что дополнительно к небесному огню кохэн должен был также принести огонь. Вопрос о том, кто, когда и как это делает, должен был быть обсуждён с Моше-рабейну. Не обсудили, последствием стала гибель Надава и Авиһу.

- "Мегилат Рут" начинается со слов "В дни, когда судили судьи...", которые можно прочесть (и так и комментируют), как "В дни, когда судили судей..." Последствия – голод.

Работа сегодняшнего дня, и не только сегодняшнего:

- научиться в случае морального выбора соотносить его, во первых, с универсальной моральной системой Торы,
- во-вторых, задать себе честный вопрос "Мне ли это решать, или задать вопрос раву?",
- в-третьих, научиться распознавать голоса йецер ha-тов и йецер ha-ра внутри меня самого.

"Я настоящее и Я фальшивое" в "Перевоплощении" Упражнение № 11 посвящённое тому, как это делать.

Упражнение

Критический голос

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ. Расслабьтесь.

Сфокусируйтесь на присутствии Творца ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС.

Почувствуйте гармонию, свет, тепло, лёгкость.

Сфокусируйтесь на критическом голосе.

Внутренним взором посмотрите на ту часть, откуда он приходит.

Посмотрите, гармонирует ли он с присутствием Творца.

Если нет, или частично нет, направьте туда свет Творца. Трансформируйте эту часть.

48 путей мудрости

Путь 9-й – Чистота (הרהו)

Чистота мыслей (умение концентрироваться только на духовном взгляде на мир).

Чистота эмоций.

Чистота целей и их достижения.

Глубокое расслабление – лучшее средство достижения абсолютной концентрации. Пугающие для некоторых слова "медитация" или "гипноз" и "самогипноз", на самом деле – способность к полной концентрации (каване) на мысли, эмоции или даже предмете. Способность убрать из головы всё остальное. Еврейская медитация – полная концентрация на том, что нас просит Тора. Например, в "Шма" Творец Един в эмоциях: "И люби Творца всем твоим сердцем...".

Чистота мыслей помогает отделить правду от лжи, продумать до конца ту или иную концепцию.

Сфокусировавшись полностью на мысли, что Творец здесь и сейчас, спросите себя: "Что это будет значить в разных областях моей жизни? Где я разрешаю себе быть ещё "немножечко беременным" чужими идеями, чувствами, планами?" То есть продумайте эту мысль до конца.

Ведь поскольку Творец здесь и сейчас и меня любит, то...

Рамхаль в книге "Путь праведников" в главе "Чистота" пишет, что этим занимались праведные люди час до молитвы, выполняя заповедь "Не ходи за твоим сердцем и за твоими глазами".

Чистота эмоций предполагает чёткое понимание, где в добрые, правильные мысли, дела, желания подмешивается страх, эгоизм, гордыня. Их необходимо убрать! И думать, делать, планировать с чистым сердцем (Хесед, любовь и т. д.). Знать, что йецер ha-ра любит напускать туман.

Чёткость целей и их достижения помогает понять, что все ограничения, которые мы ставим, всё, что мы убираем для того, чтобы достичь наши цели, – это часть нашей свободы, а не её ущемление.

Связь с энергией дня становится очень понятна: чётко знать, кто судит. Гнев, страх, гордыня – плохие судьи.

Работа сегодняшнего дня:

- чёткость в узнавании этих частей,
- в начале неподчинение их суду,
- а потом и вообще их преобразование.

Шавуа Тов

10-й день
Сфират ХаОмер
Теферет Ше б Гвура

ספירת העומר:

תפארת שבגבורה Тифъэрет ше-бе Гвура – Красота (Правда) в Суде (правильно расставленных Границах).

Когда мы судим, надо постараться увидеть общую картину и контекст, в котором произошло событие.

Когда человек понимает, что делает что-то неправильно, и всё равно делает, надо остановиться и посмотреть, что заставляет это делать (интроспектива вместо самобичевания).

Часто это подспудные эмоциональные привычки или блоки, уходящие в детство. Понимая это, мы перестаём себя осуждать, а взамен этого негатива вырабатываем план постепенных изменений.

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

-Понимание, что Правосудие возможно и обязательно состоится. Человек с таким видением мира может исполнить заповедь: "Не мсти, не храни злобы в твоём сердце".

-Судья, судящий правдиво, является партнёром Творца в творении мира.

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

-Маленькая правда даёт такой глубокий эффект. Она может пробить, как молния, и уничтожить горы лжи.

-Человек, нарушающий 10-ю заповедь "Не завидуй", нарушает все 10 заповедей, ибо он считает что мир несправедлив, а значит нет суда и нет Судьи. А если нет Судьи, то нет и заповедей. Муже Великого Собрания вернули Творцу статус Гибор (в молитве "Амида"), увидев в том, что Творец позволил разрушить Храм, силу глобального правосудия и Хеседа.

-Потрясающе важно в воспитании детей не наказывать за то, что ребёнок сказал правду. Наказать – и в следующий раз ребёнок вряд ли скажет её.

Выслушать и понять прежде, чем дисциплинировать его. Спросить, будет ли он это делать, когда ему будет 20 лет? И соответственно его ответу поступать. Ребёнку бесполезно говорить: "А ты не обижайся", когда его кто-то дразнит, но можно расширить

его картину мира, с точки зрения справедливости. Я предложил своим детям считать, сколько раз их обзвали, и сказал, что они получают шекель за каждый раз. Когда их начинали дразнить, они сразу начинали улыбаться, поскольку зарабатывали деньги. Но заработок скоро иссяк – их же перестали дразнить!

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

48 путей мудрости

Путь 10-й – Служить мудрецам Торы (סִמְחַת חֹמֶשׁ)

Мишна "Пиркей Авот"(1:6) говорит: "Сделай себе рава".

Важно найти не просто мудрого человека, знающего Тору, но и человека, готового отыскать время и ответить на ваши вопросы. На моё счастье Творец послал мне замечательных учителей, которые не боялись иногда в ответ на мой вопрос сказать: "Я не уверен, приди позже, я посмотрю".

Глава йешивы "Эш ha-Тора" рав Ноах Вайберг рекомендует написать список волнующих вас вопросов и приводит их пример:

- Какие наиболее важные составляющие для удачного брака?
- Как я могу контролировать свой гнев?
- Как я могу использовать свой потенциал по максимуму?
- Как я могу развить чувство собственного достоинства?
- Как избавиться от лени?
- Как быть более терпеливым с детьми?
- В чём смысл жизни?
- Как я могу узнать, что есть жизнь после смерти?..

После составления подобного списка рав Н. Вайнберг предлагает начать искать учителя, который поможет вам в поиске ответа. Вот здесь и проявляется связь с энергией этого дня. Человек, которого вы делаете себе равом должен:

- понимать и уважать вас,
- понимать, откуда вы приехали,
- какая у вас семья,
- образование и т. д.

Очевидно, что нельзя с человеком имеющим, скажем, высшее образование, говорить, как с ребёнком, на том основании, что в Торе он только начинающий. Удачи или неудачи керува (приближения человека к Торе) в основном и заключаются в понимании или непонимании менталитета и личных качеств человека. Мы же так и говорим: красиво рассудил.

Есть много вещей, которые невозможно выучить по книгам. Необходимо наблюдать за человеком, как он себя держит, как разговаривает с людьми, с женой, с детьми. Его улыбка, его энергия... То есть нужно сделать всё возможное, чтобы хоть какое то время быть рядом с таким человеком.

Если человека, в котором сочетались бы все эти качества, нет, нужно учиться лучшим качествам у разных людей. Что и приводит нас к ещё одному измерению – внутреннему равн-мудрецу. Подобный мудрец есть и в каждом из нас.

Как найти в себе эту часть?

В "Пиркей авот" сказано: "Кто мудр? Тот, кто учится у каждого".

Мудрость – это возможность видеть, как всё связано с Единым Источником.

Найдём в себе эту часть и будем ей служить: уважать, слушать, давать возможность учиться, стараться исполнять все её желания. Ни у кого нет повода не использовать этот путь.

Упражнение

. Мудрец в нас

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ. Расслабьтесь.

Сфокусируйтесь на присутствии Творца **ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС.**

Спросите: "Где мудрец во мне?"

Найдите эту часть в себе.

Почувствуйте её. Станьте этим мудрецом.

Увидьте более широкую картину, в которой происходит то или иное важное для вас событие.

Спросите себя: "Как я могу более постоянно слушаться этой части и служить ей?"

11-й день Сфират ха Омер Нецах Ше бГвура.

ספירת העומר

נצח שבגבורה Нецах ше-бе- Гвура Система ценностей в Суде (правильно расставленных Границах).

Суд, правильные границы должны защищать моральные ценности.

Работа этого дня:

- Подумать, на каких ценностях строится ваша система суда? Как вы говорите, как вы оцениваете людей, поступки, события?

Вы судите людей или их поступки? Знаете ли вы, что говорит по этому поводу Тора и соответствуют ли ваша система суда этой универсальной системе? Например: "Не мсти", "Не храни злобы", "Не причиняй боль словами" и др.

- Йецер-хара (наш эгоизм) всегда говорит, что защищает нас, и всегда работает на самого себя. Важно пересмотреть наши детские и животные защиты.

- Гнев, злость, раздражение, указывают мудрецы, связаны с гордыней и страхом, что, мол, мир почему то не работает, как я хочу. Гордыня говорит: "А должен!" И тогда каждый человек, который со мной не согласен, опасен. И тогда гордыня говорит как Эллочка-людоедка у Ильфа и Петрова: "Либо я, либо она!"

- Йецер-хара выступает как обвинитель, судья и палач.

- Самобичевание – нарушение мицвы Тохеха (положительной критики), которая предлагает сказать что-то позитивное о сущности человека, чтобы он понял, что критика идёт из любви, и скажи это спокойным тоном. Также нужно разговаривать и с тобой.

- Правильные границы защищают такие ценности, как уважение личности, шлом баит (мир в семье) шабат и т. д. Олам хаба (будущий мир) строится и зависит от бесценных уникальных "маленьких" моментов этого мира.

48 путей мудрости

Путь 11-й – Оценка идей с друзьями (דקדוק חברים)

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

Умение дискутировать, не срываясь на гнев и не переходя на личности, – очень важное качество. Резкость может быть необходима, если вы останавливаете человека, чтобы он не сказал лашон ха-ра. Но в интеллектуальном споре, при обмене идеями есть железное правило: если человек гневается – он НЕ прав. Это не значит, что его мнение обязательно ложно. Это может значить, что либо он не может найти подтверждения своим взглядам,

либо у него нет терпения их изложить.

Чтобы успокоить человека, рав Н. Вайнберг предлагал такую формулу: "Мы оба хотим понять, что есть правда, мы оба считаем, что у нас есть аргументы и доказательства в защиту нашего мнения. Давай спокойно и рационально это обсудим".

Речь об обмене идеями, взглядами. И если вместо них эмоции или слепая вера, то спокойная рациональная позиция только раздражает ещё больше. Это важно понять и остановиться.

Нужно не бояться высказывать свою точку зрения, её защищать и быть готовым поменять её, если она окажется неверной или не совсем верной. Или если нужно принять, что она может быть верной но не единственной (Свет и частица и волна).

Талмуд (Бава Мециа, 84б) приводит историю известных мудрецов рава Йоханана и Реш Лакиша. Они спорили десятилетиями. Один раз Рав Йоханан нарушил приведённое выше правило и перешёл на личности. Реш Лакиш от обиды умер, а рав Йоханан впал в жуткую депрессию. (Пример Нецах ше-бе-Гвура: каждый момент уникален и меняет всё навсегда. Одна неправильная фраза осуждения – как нож.) Чтобы его хоть как-то утешать, ему нашли другого партнёра, тоже блестящего талмуд-хахама. Но это не сработало. Когда у рава спросили, почему, он ответил: "Когда я говорю своё мнение, этот человек приводит мне доказательство из Торы, что я прав, а Реш Лакиш приводил 24 доказательства, что я не прав". Так оттачиваются взгляды!

Помните, иудаизм – не религия, в нём дискутируется всё.

Связь с энергией этого дня тоже понятна.

Когда я оцениваю свои мнения или выношу их на суд людей, какая система ценностей этим руководит? Желание понять истину, понять другого человека или "победить"? Уважение к личности человека или к его согласию со мной. Уважаю ли я достаточно себя, чтобы не опуститься в споре на уровень оскорблений, издёвок, не дай Б-г, ругательств, всего, чего Тора категорически запрещает?

На это можно и нужно сделать много упражнений, но вот одно для примера.

Упражнение

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ. Расслабьтесь.

Почувствуйте присутствие Творца и Его любовь

Спросите себя когда я сужу себя не по системе ценностей Торы?

Разговариваю с собой не так как просит Тора?

Почему?

Как я должен посмотреть на эту ситуацию с позиции Торы.

Почувствуйте как ваша система ценностей (отношение к себе меняется) когда я чувствую присутствие Творца здесь и сейчас.

12-й день Сфират ХаОмер Ход Ше бГвура

ספירת העומר:

הַחֹד הַשֶּׁ-בֵּה-גְּבוּרָה hod ше-бе-Гвура – Слава (Проявление, Реализация потенциала) в Суде (правильно расставленных Границах).

- Преобразование наказания в исправление.

Наше йецер ha-ра хочет нас наказывать иногда непроходящим чувством вины, иногда саботажем каких либо достижений, мол, ты не достоин, иногда даже болевыми синдромами.

Творец и наше йецер ha-тов всегда хочет исправления. Не покупайтесь на внутренний голос, который говорит: "Ты заслуживаешь быть наказанным".

- Справедливость должна быть видна.

Это то, что Авраам сказал Творцу о Сдоме: "Неужели погубишь праведника вместе с нечестивцем? (Берешит, 18:23) Как мне потом делать керув?"

Это то, о чем мы молимся каждый день, чтобы справедливость Творца стала очевидной для всех.

И как парадокс, это то, чего люди часто боятся, даже приходя к психотерапевту: "А вдруг вы покажете мне что-то, с чем я потом не смогу жить!" Ответ: "Всё, с чем вы не можете жить, вы уже знаете. Мы покажем вам, как исправить".

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

Смысл суда в Рош ha-Шана – помочь нам стать лучше.

- Дисциплинирование должно быть соответственно поступку.

Очень важно в отношении детей. Например, у нас было правило. Поскольку шлом-баит (мир в семье) одна из самых фундаментальных ценностей, игрушка, которая вызывала раздор, изымалась на какое то время. Я давал детям минуту решить, как они могут играть мирно, вместе или по очереди. И, как правило, они всё решали. В противном случае они знали, что их ждёт, и осознавали связь поступков с последствиями.

- один из изъянов этой сфиры предельно опасен – это месть. И как одно из проявлений мести – лашон ha-ра ("Пусть все знают какой он/а!").

- Юмор появляется, когда видишь разницу между тем, что должно быть и что есть.

Чем тоньше детали, тем тоньше юмор.

- Дети в семье должны чувствовать себя защищёнными.

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

Путь 12-й – Преподавание ученикам (פּרפּוּל הַתּלְמִידִים)

Связь с энергией дня очень понятна.

Пока не начал кому-то рассказать, ты не понимаешь, насколько хорошо, чётко знаешь сам. Преподавание – самый лучший экзамен для себя.

Рав Н. Вайнберг часто повторял, что делиться Торой – абсолютная моральная обязанность каждого человека. Он говорил: "Если вы нашли средство от рака, вы оставите его при себе и никому не расскажете? Самая худшая болезнь в мире – невежество. От него приходят все страдания, в личной жизни, в семье, в обществе. Если вы поняли, что-то важное и не поделились – это чёрствость."

От себя добавлю, Тора лечит душу, так делиться ею от этого ещё важнее.

Не пытайтесь быть тем, кем вы не являетесь: равом, лектором. От вас этого никто и не потребует. Просто поделитесь с кем-то тем самым важным, что вы поняли.

Упражнение

Преподавание Торы

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ. Расслабьтесь.

Сфокусируйтесь на том, что Творец ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС.

Почувствуйте Его любовь и поддержку.

Задайте себе вопрос: "Какие три самые важные концепции для моей жизни пришли ко мне из Торы?"

Недавно. И вообще.

Почему они мне так важны?"

То, что важно для вас, будет интересно и важно другому. Если я услышал то, что мне было важно услышать, – это проявление справедливости. И поделиться этим, тоже проявление справедливости.

Какой самой важной концепцией я хотел бы поделиться?"

Спросите Творца: "Как лучше всего донести эту информацию до другого человека?"

Получите ответ и сделайте это.

13-й день Сфират ХаОмер Исод Ше бГвур

הַרְבֵּבוּ שׁוֹרֵי יִסּוֹד שֶׁ-בֵּה-גְּבוּרָה –Связь (Взаимность) в Суде (правильно расставленных Границах)

- Судья должен быть слеп к своим нуждам. Наш эгоизм думает даже не о нас, хотя и притворяется, а только о себе
- Когда мы судим людей, себя, идеи, принимаем решения, должен быть постоянный контакт с Творцом. Он единственный справедливый судья.
- Позитивная критика работает лучше всего, когда человек чувствует, что вы искренне делаете это для него.
- Научиться по-доброму, с юмором относиться к самому себе. Когда мы убираем гордыню, напыщенность, мы начинаем ассоциировать себя с тем, кто мы есть -- с душой.
- В иудаизме наши отношения к хуким (законам, непонятным для интеллекта) делают нас или счастливыми или несчастными. Если вы говорите Творцу: "Я не понимаю, почему Ты попросил меня это сделать, но я делаю это ради Тебя", вы каждый раз приближаетесь к Нему, а Он к вам.

48 пути мудрости

Путь 13-й – Обдумывать решения (יִשׁוּר)

Связь с энергией дня достаточна очевидна. Кто принимает поспешные решения? Я, мой эгоизм, йецер ha-ра через какую-то мою слабость? Где Творец в принятии этого решения?

Когда мы останавливаемся, задаём эти вопросы, обдумываем их, у нас есть хороший шанс принять правильное решение.

Очень часто важно взвесить эмоциональные последствия нашего решения.

Я предлагаю следующее упражнение.

Упражнение.

Принятие решения с Творцом

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ. Расслабьтесь.

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

Сфокусируйтесь на присутствия Творца в той и в другой ситуации.

Какая из них гармоничней?

Как вы будете себя чувствовать в том или ином случае?

С чем вы сможете жить?

Выберите то, что гармоничнее.

Просмотрите с Творцом, нужно ли поменять какие-то детали.

Рав Ноах Вайберг предлагает 6 инструментов для принятия обдуманых решений.

1. Конкретность.

Йецер ха-ра любит напускать туман. Задайте вопросы себе или человеку. Убедитесь, что вы понимаете все детали. Особенно не упускайте моментов, когда приходит чёткое понимание, сразу запишите.

2. Умение не спешить.

У йецер ха-ра нет будущего, поэтому оно подначивает человека: "Скажи сейчас, ответь немедленно". Царь Шломо учит нас: "Не спеши своими устами" (Кохелет, 5:1). Вот ситуация. Мы что-то не знаем, нам стыдно, и даём мы необдуманый ответ. Талмуд говорит: "Научи свой язык говорить: «Я не знаю», – иначе он приведёт тебя ко лжи" (Брахот, 4а).

3. Анализ информации.

Суммируйте информацию в нескольких словах для себя.

Проговорите это, чтобы самому услышать.

Научитесь рутинно задавать четыре вопроса:

- Эта информация приходит из объективного источника?
- Какие факты были предоставлены?
- Какие аспекты я ещё не понимаю?
- Как влияет на мою жизнь и какие последствия будут иметь место в моей жизни?

4. Готовность.

Зная о предстоящей важной встрече, продумайте, какие вопросы вам могут задать, и как вы на них можете ответить.

От себя добавлю. Самая важная встреча у нас происходит каждый день. С Творцом. Об этом тоже надо подумать.

5. Утро вечера мудренее.

Умение остановиться, оставить ситуацию и вернуться к ней позже.

6. Просмотр перед сном выученных за сегодня уроков.

Пусть каждый день будет вашим учителем.

14ый день Сфират ХаОмер Малхут Ше Бгвура

ספירת העומר:

שבגבורה מלכות Малхут ше-бе-Гвура – Новое как результат взаимодействия в правильно расставленных Границах (Суде)

- Когда мы судим, как поступить, что сказать, что сделать, мы должны учитывать все детали. Например, в недельной главе "Кдошим", на которую нередко приходится 14-й день омера, сказано: "и перед слепым не давай препятствия" (Ва-икра, 19:14). Слепым человек может быть и духовно и эмоционально, то есть прежде, чем я что-то скажу, я должен учесть все детали: не спровоцирует ли это человека на поведение запрещённое Торой.

Возможна ситуация, когда правильно промолчать, и вы промолчали, но никаких положительных видимых последствий для вас в этом мире проявилось. Никто же не знает, что человек сдержался. Однако – и это главное – знает Творец, а от Него зависят последствия в духовных мерах, и они – фантастические. Понимание, что правильное действие меняет миры, помогает человеку сдерживаться.

- Решая проблему, мы должны учитывать все детали и влияния не только на короткое время, но и на длительный срок.

Нужно строить долгосрочные планы, где вы хотели бы видеть себя, например, через 5-10 лет.

- Задать себе вопрос: "Как, мне кажется, соотносится с планами Творца моё желание исполнить заповеди и научить ребёнка плавать (в широком смысле), научить его профессии?"

- Учитывать, в каком обществе мы живём.

Высшее образование для ребёнка "из хорошей еврейской семьи" в Советском Союзе предполагалось априори. Сегодня и для соблюдающих, так называемых "религиозных" евреев стало актуально иметь высшее образование, чтобы продолжать учить Тору, кормить семью, поддерживать других. В том числе есть много учебных программ для девочек, приравненных к университетскому образованию, и эта тенденция будет продолжаться, поскольку научно-техническое образование, как мы видим из Талмуда, приветствовалось в те времена и раньше. Не говоря уже о таких людях, как Рамбам и Рамбан, которые оба были практикующими врачами. Проблема была не с позиций Торы, а из-за того, что большинство профессий были запрещены для евреев. Сегодня ситуация изменилась.

- Когда человек по-настоящему чувствует присутствие Творца и его любовь, то есть вступает в партнёрские отношения с Ним, создаются невидимые стены собственного достоинства человека.

- Так же учитывая, в каком обществе мы живём. Равы рекомендуют сегодня, даже в самом религиозном обществе, учить маленьких детей тому, что никто не имеет право прикасаться к их интимным местам.

- Учёт влияния моих решений на других מראית העין марьит ha-аин (внешний вид, то есть как выглядит) – не делать что-то, что будет выглядеть как нарушение закона Торы, חילול פשה Хилул ha-Шем (осквернение Имени) – публичное нарушение с совсем другими последствиями.

При позитивном подходе учитывать последствия, такие как קידוש השם Кидуш ha-Шем (освящение Имени) – это мотивирует.

- Отличие הלכה פסוקה псак халаха (халахического решения) от просто знания халахи.

Когда рав учитывает все личные детали вашего дела.

- С момента разрушения Храма Творец не имеет ничего в Его мире, кроме 4 амот халахи

(Брахот, 8а)

Когда стоял Храм, контакт был через Храм, теперь контакт есть только через Тору. 4 амот (локтя[1]) – минимальное пространство человека вокруг человека. Например, нельзя садиться или проходить перед молящимся человеком на расстоянии меньше 4 амот, поскольку ты заслоняешь от него Шхину.

- Учёт влияния наших решений на общество.

Если я не прививаю ребёнка, полагая, что есть опасность от самой прививки, это работает, пока все остальные своих детей прививают. Но если все отказываются, мы можем получить 70% смертности детей, как столетия назад.

Рош ha Шана – Малхут бе-Дин (принятие Малхута Творца).

48 путей мудрости

Путь 14-й – Микра (Чтение/То, что читают/Читаемое) (מִקְרָא): Танах, письменная традиция.

Тора как Малхут может иметь множество аспектов.

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

Вот несколько законов, которые приводит Рамбам в "Мишне Тора". Они дают понимание, что свиток Торы – не просто книга. Тора не пригодна для употребления, если:

- одна буква пропущена,
- добавлена хоть одна буква,
- две буквы касаются друг друга,
- полбуквы стёрлись, и она напоминает другую букву,
- если Тора написана не верующим или отрицающим тору
- если имена Творца написаны с неправильным настроением мысли (каваной).

И таких 20 пунктов.

В законах учёбы Торе Рамбам пишет, что человек обязан учить Тору до последнего дня жизни.

Самые известные мудрецы Торы были представителями широкого круга профессий и разных социальных слоёв – дровосеками, водоносами, слепыми, нищими, очень богатыми, – но главное – они были мудрецами Торы, то есть учили её вне зависимости от своего социально-профессионального статуса. Каждому человеку необходимо так организовать – ограничить – своё время, чтобы он мог учить Тору. Тора для нашей души, как еда для тела. Попробуйте не поесть несколько дней – ощутите, что чувствует душа, когда мы ей не даём Тору. Учтите, что душа более чувствительна, нежели тело.

Мы уже говорили, что все границы, поставленные для достижения правильно определённой цели, являются проявлением нашей свободы. Тора указывает нам на эти правильные границы.

Упражнение.

Время на изучение Торы

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ. Расслабьтесь.

Почувствуйте присутствие Творца **ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС** и Его любовь.

Рассудите вместе с Творцом, где можно выкроить больше времени на изучение Торы.

Сделайте это. С радостью.

[1] Локоть – единица измерения длины. Равна примерно 48 см.

Шабат Шалом.

15 день Сфират ХаОмер Хесед Ше Бтеферет

ספירת העומר:

חֶסֶד שֶׁ-בֶּה-תִּיפְזֶרֶת – Отражение реальности (Способность дать Добро) в Красоте (Правдивости).

- Настоящая красота не поверхностна.
- Естественная красота в противовес внешней, искусственной, приукрашенной.

Общества, оторванные от Источника, превозносили "холодную красоту" или заказывали "девушку с веслом", как предмет искусства.

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

- Разница между людьми искусства, которые через свой талант дают возможность проявиться Творцу, и теми, кто желает через "искусство" выразить своё Эго. У первых бесконечный Источник вдохновения. Вторые постоянно не уверены в себе и часто как компенсация у них наличествует гордыня. Неуверенность вызывает раздражение, а часто и зависть, попытку выжать из себя максимум, перфекционизм. Может проявиться в любом виде творчества.
- Красота женщины, мужчины проявляется через связь со своей душой.

Сара и Эстер, красота которых поражала всех, в том числе фараона, Авимелеха, которые хотели взять в жёны Сару, Ахашвероша, который из сотен претенденток выбрал Эстер, они – Сара и Эстер – были пророчицами. Энергия, которую они приводили в мир, поражала всех. А так как ТаНаХ – книга архетипов, значит, они есть в каждом из нас есть.

Упражнение.

Сара и Эстер в нас

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ. Расслабьтесь.

Сфокусируйтесь на присутствии Творца ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС и Его любви.

Найдите в себе Сару.

Спросите: "Где во мне Сара?"

Станьте ей.

Почувствуйте её красоту.

Найдите в себе Эстер.

Спросите: "Где во мне Эстер?"

Станьте ей.

Почувствуйте её красоту.

Пропустите через эти части свет Творца и усильте их.

- Самые красивые девушки – невесты.

Получение Торы на горе Синай сравнивается со свадьбой. Когда энергия Творца наполняет нас, мы становимся очень красивыми.

- Разница между правдивостью (למק אמת) и честностью (אמת יושר).

Честность – способность говорить правду (то, что есть, то есть видимо говорящему) без привязки к моральным ценностям.

Правдивость – способность всегда прежде, чем сказать, посмотреть, во-первых, не является ли правдивая информация лашон ха-ра, рахилутом (правдивой сплетней), разрушающими шалом (мир), и, во-вторых, не говорится ли она тому, кому это знать не обязательно. И тогда правдивость состоит в том, чтобы не сообщать данную информацию. Другими словами, правдивый человек не совершит того убийства, что может совершить честный, который, посчитав, что он сообщает правду, убьёт троих: того, о ком вещает, того, кто его слушает, и... себя.

Очевидно, что правдивость (Тифъэрет) неразрывно связана с настоящим добром (Хеседом).

Самая творческая работа – работа над собой.

Работа сегодняшнего дня – почувствовать свою духовную красоту и обратить внимание на духовную красоту близких.

48 путей мудрости

Пути 15-й – Путь Устной Торы (אורח תורה)

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

Устная традиция началась ещё даже до получения письменной на горе Синай. Например, Моше давал инструкции, как приносить карбан Песах ещё до того, как они были записаны и т. д. В течение сорока лет Моше-рабейну не только объяснял законы, но ещё и давал правила, как выводить законы в новых условиях.

Когда Моше-рабейну умер, евреи находились в трауре и не учили Тору. В результате 3 тысячи законов были забыты. Йеhoшуа бин-Нун в пророческом состоянии попросил Творца напомнить эти законы. Творец отказался. Он сказал: "Время получения законов через пророчество закончилось. У тебя есть правила, как их выводить, иди и сделай" (Раши на "Шофтим", Тмура*, 16а).

Связь с энергией дня очевидна. Мудрость устной традиции потрясающе красива, правдива и отражает самый глубокий Хесед. Но она становится ещё более потрясающей, когда я отвечаю на вопрос: "Как это всё относится ко мне сегодня, как помогает узнать себя и расти?".

16-й День Сфират ХаОмер Гвура Ше Бтеферет

ספירת העומר

גבורה שבתפארת גвура ше-бе-Тифъэрет – Детали (Границы) в Красоте (Правдивости)

Красота очень зависит от деталей. Как пример, красота гимнастики или танца – это сочетание огромной силы (Хесед) и фантастического контроля (Гвура). Танец в иудаизме – это молитва всем телом. Мужчины и женщины молятся отдельно, чтобы нас ничего не отвлекало, и потому мы и танцуем тоже отдельно.

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

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

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

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

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

- Разница между технократией и настоящей наукой.

Учёный привносит что-то новое из бесконечности. Технократ берёт то, что уже привнесено, и применяет на практике.

Рамбам: "Считающий, что есть противоречие между наукой и Торой, не знает либо науку, либо Тору". Золотые слова. И добавлю от себя: сегодня, как правило, такие люди не знают ни того, ни другого.

- Правдивость отличается от честности правильной постановкой моральных границ (см. предыдущую главу).

Шхина появилась, когда все детали Мишкана были закончены. Настоящий рост происходит в духовности – умение трансформировать различные аспекты личности под влиянием ощущения присутствия Творца. Это достигается через детали изучения и исполнения заповедей и работы с качествами характера в первую очередь.

48 путей мудрости

Путь 16-й – Сократить время

занятия бизнесом (ἡ ἰσὸς τοῦ μ)

Для того, чтобы жизнь оказалась по-настоящему красивой (а Тифъэрет – это способность увидеть гармонию большой картины из какой-либо детали), важно посмотреть:

- что в жизни есть подручный инструмент, а что настоящая цель;
- какой инструмент важнее;
- какую роль он должен занимать в нашей жизни.

Что может сделать нас счастливыми: много денег или много мудрости?

Если вы не "новый русский" в начале карьеры, то ответ очевиден.

Тогда логично сократить время, которое тратится на бизнес, чтобы появилось больше времени на приобретение мудрости. Бизнес – это не только работа, это ещё и то, что поглощает наши мысли вне работы.

Прежде всего переключите интеллект и эмоции на понимание, что получение мудрости и духовный рост – более важно. Это даёт желание и мотивацию. Чем глубже проникновение в детали, тем больше мудрости и красоты в учёбе - это энергия дня.

Несколько советов.

Совет первый –возьмите Творца партнёром в ваш бизнес сознательно.

Каналы творчества и заработка идут от Него и так, но если это осознать, то их можно усилить и расширить. В тоже время, это может помочь в организации бизнеса таким образом, что останется больше времени на учёбу.

Упражнение.

Время бизнеса – время учения

Перед работой расслабьтесь.

Сфокусируйтесь на присутствия Творца ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС, на Его любви и желании помочь вам.

Скажите Творцу: "Помоги мне, пожалуйста, в моей работе. Давай делать это вместе. Направляй меня пожалуйста".

Откройте для этого.

Найдите качества характера, которые делают вас уже успешными.

Пропустите через них свет Творца. Усиьте их.

Попросите у Творца помощи в оптимизации бизнеса, чтобы оставалось время для получения мудрости.

Каждая минута, которую мы учимся, это тоже "бизнес", но, кроме пользы, которую он приносит в этой жизни, это ещё и инвестиции в вечность. На похоронах миллиардера, один из его партнёров тихонько спрашивает другого: "Как ты думаешь, а сколько он всё-таки оставил?" И тот ему также тихонько отвечает: "Не волнуйся, он всё оставил".
Мудрость, хорошие качества и добрые дела, это только то, что мы можем взять с собой в вечность.

Совет второй – отпуск.

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

Это то, что сегодня делают многие евреи во всех странах, и не только бизнесмены. Люди приезжают в Израиль по специальным программам, именно для того, чтобы попутешествовать, но большую часть времени учиться. Найдите такую программу и приезжайте по ней в ваш следующий отпуск. Или создайте её – программу – для себя.

Самый фантастический пример сократить время "бизнеса" для учёбы я услышал от рава Ицхака Зильбера. Сидя в советском лагере, он умудрился пронести туда книгу Рамбама и спрятать её в закутке. За какое-то количество еды он купил себе "выгодную профессию" – носить с воду вёдрами с реки на нужды лагеря. Рав Зильбер рассказывал, что сообразил, что, если с двумя вёдрами не ходить, а бегать туда и обратно, то часовую работу можно выполнить за 45 минут. А в выкроенные из часа 15 минут рав забегал в свой закуток, доставал книжку из тайника и учился. И так по 15 минут в течение 12 часов – за день набиралось три часа учебы! Когда рав вспоминал это, в его голосе появились ностальгически-юмористические нотки: "Я тогда много учился".

Так если возможно учиться в таких условиях, то что же может мешать в наших? Главное – научиться получать настоящее удовольствие от учёбы. А это может занять время, и его нужно выделить.

17-й день
Сфират хаОмер
Теферет Ше бТеферет

ספירת העומר:

תפארת שבתפארת Тифъэрет ше-бе-Тифъэрет – Красота (Правдивость?) в Красоте (Правдивости?).

Красота – это сущность создания.

Упражнение.

Красота – проявление Творца

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ. Расслабьтесь.

Представьте себя в каком-то потрясающе красивом месте.

Почувствуйте эту красоту и гармонию.

Скажите себе: "Эта красота, которую я вижу, и гармония, которую я чувствую,—это всё проявление Творца **ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС**."

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

Эта грань сфиры даёт способность видеть себя со стороны, то есть я могу быть одновременно быть и там, и здесь. И, соответственно, способность к самосозерцанию, чего нет у ангелов, потому что нужно быть в двух местах одновременно.

Это также даёт нам способность проживания красоты в памяти.

Помним, что созданные по образу и подобию Творца, мы имеем внутри нас все элементы Творения, и это качество даёт возможность в случае непонимания другого человека стать этим человеком и посмотреть на себя с его позиции, чтобы понять его и его точку зрения (гештальт-диалог). Часто, если мы не понимаем человека, это значит, что мы не хотим видеть или чувствовать эту же часть в себе.

Это же качество даёт возможность понимать наши внутренние блоки, когда мы становимся ими, и с позиции блока разговариваем с самим собой. Всё это называется - искусство внутреннего диалога.

48 путей мудрости

Путь 17-й – Уменьшить интимные отношения (מעוט דרך ארץ)

Раши предупреждает нас, что активность в разных общественных организациях, в социальных сетях (пусть раньше они и по другому назывались) и тому подобное может занимать много времени и отвлекать нас от духовного роста. $\Upsilon\Gamma\aleph \quad \aleph\aleph\aleph$ дерех эрец дословно – это путь/дорога земли/страны. Этот термин означает продвижение к Торе, поведение в обществе, причём, воспитанное поведение. А ещё у него есть и переносный смысл: интимные отношения. Большинство комментаторов подразумевают именно его. На этом я и хочу остановиться.

Интимные отношения между мужем и женой – самые духовно высокие отношения из тех, что есть. Виленский гаон говорит, что, когда эти отношения происходят в шабат вечером, проявление Б-жественного присутствия (Шхины) в этом мире такое же, как когда первосвященник заходит в Святая Святых в Йом-Кипур.

Понятно, что такие отношения требуют очень правильного настроения. халаха говорит, например, что если супруги гневаются друг на друга, эти отношения запрещены. Сексуальная энергия, Б-жественная энергия, поднимаясь выше, на уровне сердца проявляется как любовь, на уровне головы – как творчество.

Прося нас ограничить интимные отношения, Тора также даёт нам критерии, что является излишком, а что ограничением.

С одной стороны, талмид-хахам не должен уподобляться петуху и быть с женой каждый день много раз. С другой – интимные отношения являются заповедью, то есть обязанностью для мужчины. халахические параметры: обязанность для работающего мужчины – быть с женой два раза в неделю. Талмид-хахам сегодня приравнивается к работающему мужчине. Рав Кушнир приводит мнение Стайплера*, если человек ограничивает себя разом в неделю, он близок к нарушению запрета из Торы. Если ваш муж считает, что он выше Стайплера, то знайте, что ко всем его замечательным качествам, он ещё и "скромный".

Поскольку Б-г говорит: "и к твоему мужу твоё влечение", то если у женщины такого влечения нет, муж срочно должен понять, что он наделал и исправить. Техники гешталта позволяют стать женой и почувствовать, что она чувствует, а это очень помогает. Если трудно сделать самому, обратитесь за помощью.

Возвращаясь к халахе.

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

Возможно, когда вы прочитали "уменьшить", вы подумали о других временных рамках, но та же Тора устанавливает параметры закона, который может и не прийти по душе иному аскету.

День, когда женщина возвращается из миквы*, не менее важен. Мицва "Она" – дать жене наслаждение, включает в себя обязанность мужа создать романтическую, интимную атмосферу, так что компьютеры и телефоны отключаются заранее.

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

Женщин Тора просит одеваться красиво, с достоинством и скромно. Девушка или

женщина, одетая нескромно и вызывающая похотливые взгляды, как бы вызывает "лайки", но в духовном интернете каждый "лайк" – это бросок грязной энергии в саму себя.

Ограничения призваны поднять качество отношений.

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

Связь с энергией дня – красивые отношения запоминаются.

Небольшой жест, взгляд, тон – всё это может напомнить о самых прекрасных моментах отношений и всё это может быть использовано в настоящем. А техники гештальта могут помочь проработать блоки, которые этому мешают.

18тый день
Сфират ХаОмер
Нецах Ше б'Теферет

ספירת העומר:

נצח שבתפארת Нецах ше-бе-Тифъэрет – Уникальность (Система ценностей) в Красоте (Правдивости)

- Красота мира заключается в постоянных изменениях. В отличие от штампов или клише. Каждый момент несёт красоту, это нужно научиться видеть, чувствовать.

- Красота отражает реальные ценности.

Мы так и говорим: "красивый поступок", "красивое поведение". Важно ценить красоту, правду и жить этим. Красивые отношения высоко нравственны, в них нет рутины, но есть свежесть.

- Негативные эмоции (низкая самооценка, зависть, жадность, гнев и т. д.) – это то, что делает лицо некрасивым.

Духовные люди очень красивы. Это секрет красоты нашей праматери Сары и царицы Эстер, о которых мы вспоминали в 15-й главе. Идущая через них, пророчиц, высочайшая энергия приводит каждого смотрящего на неё в состояние восхищения и гармонии (как например, красивейший закат солнца). Становится понятным рецепт, как стать красивым – высокая духовность и качества характера.

Вдохновение придаёт человеку красоту.

Безразличие убивает и искусство, и красоту. Когда Тору преподают скучно, преподают скуку и убивают красоту Торы.

Упражнение.

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ. Расслабьтесь.

Сфокусируйтесь на присутствии Творца **ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС** и Его любви.

Какие отношения наиболее значимы для вас?

В чём проявляется эта значимость?

Подумайте, как сделать свои самые значимые отношения ещё более красивыми.

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

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

48 путей мудрости

Путь 18-й – Уменьшить удовольствия (U1U1 11U1)

Поскольку путь аскетизма, также как и путь гедонизма, – не путь Торы и она говорит, что Творец спросит нас за все кашерные наслаждения, которые мы не дали себе получить, нужно разобраться, о чём идёт речь.

Как мы знаем, задача еврея не уйти от мира, а поднять мир, использовать его для достижения духовных целей – это и есть определение святости. Человек может нажраться, просто наестся или насладиться трапезой. Тора просит, понятное дело, сделать последнее и последовательно уменьшать до нуля первые две категории. Это же касается всех остальных удовольствий в мире.

Радость абсолютно необходима. Написано, что все проклятья приходят из-за того, что мы не служили Творцу в радости. В "Пиркей авот" сказано, что, когда человек в пути и перестаёт учить Тору, говоря, как красиво это поле или как красиво это дерево, он подвергает свою душу опасности. Мы все всегда в пути, и смысл не в том, чтобы не замечать красоту каждого момента (это как раз энергия сегодняшнего дня), смысл в том, чтобы не отрывать красоту от пути Торы, от ощущения присутствия Творца.

Очень часто эксцесс физических удовольствий происходит из-за попытки убежать от эмоциональной боли. Нередко люди реагируют на стресс, негативные эмоции, недостаток любви и даже на скуку неприятными ощущениями в районе желудка, которые неверно воспринимается как физический голод. Последствия понятны, но печальная ирония в том, что, обедаясь, люди начинают чувствовать неприязнь или даже ненависть к самому себе, что опять-таки вызывает ощущение голода. И так по кругу. Секс может быть подобным костылём также, как, конечно, и выпивка, и наркотики. Когда уходит обсессивность (зависимость), уходит и злоупотребление.

Идя путём Торы, ощущая присутствие Творца, Его любовь и работая над собой, мы можем убрать костыли, научиться получать фантастическое удовольствие от учёбы, от заповедей и даже усилить физические наслаждения тем, что, работая на духовность, они – эти наслаждения – становятся частью святости.

**19-й день Сфират ХаОмер.
Ход Ше бТеферет**

ספירת העומר :

הוד שבתפארת הוד ше-бе-Тифъэрет – Реализация в Красоте (Правдивости)

Архетипом сфиры ход является Ахарон-ха-кохэн.

"И сделай священные одежды для Ахарона, твоего брата, для уважения (תכבדו кавод) и для красоты (לתפארת ле-тифъэрет)", – говорит Тора (Шмот, 28:2).

Одежда – это также и ליתמ мидот (качества характера).

Кавод и Тифъэрет – духовные уровни. Ахарон мирил людей тем, что показывал им их настоящую красоту и их высшее Я.

Работа этого дня – в том числе в нахождении Ахарона в себе, красоты в себе в других людях.

Упражнение.

Проявление красоты и правдивости Торы через себя и других людей

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ. Расслабьтесь.

Найдите Ахарона в себе.

Спросите себя: где Ахарон во мне

Станьте им.

Почувствуйте свою внутреннюю красоту.

Раскройте и усильте эту красоту в себе (для себя), для других.

Раскройте красоту в других людях.

Сфокусируйтесь на том, чтобы раскрыть красоту Творения.

Почувствуйте присутствие Творца через эту красоту.

Задайтесь вопросом: "Как красота и правдивость Торы раскрывается через меня?"

Если ваше йецер ха-ра говорит: "Никак", не верьте ему.

Спросите: "Как красота и правдивость Торы раскрывается через в людях, знакомых мне?"

Правдивость (говорить—не говорить, чувствовать—не чувствовать, делать—не делать),

как мы помним, всегда связана с моральными ценностями.

Посмотрите, где можете реализовать потенциалы красоты и правдивости.

Будьте правдивым в своих эмоциях, словах, действиях.

Нередко мы боимся активно проявить свою красоту, из-за того, что йецер ха-ра говорит: "Это гордыня". Скажите ему и себе: "Творец создал меня красивым и воссоздаёт каждый миг. Вся моя красота от Творца. Я хочу проявить свой потенциал в красоте по максимуму, как и любой другой потенциал, и Творец это тоже очень хочет. Здесь нет никакой гордыни".

Если ваше (чьё либо ещё) йецер ха-ра скажет, что вы некрасивы, сразу ответ: "Пожалуйста, в письменном виде жалобу "заводу-производителю".

48 путей мудрости

Путь 19-й – Уменьшить сон (הַשְׁמַד לַיָּמִין)

Поскольку Тора просит нас уменьшить сон, должны быть даны нам соответствующие параметры-критерии. Рамбам говорит, что обычному человеку нужно восемь часов сна. Есть люди, чувствующие себя нормально после шести часов сна.

Связь с энергией дня – человеку, чувствующему красоту жизни, это даётся легко.

Сон приносит энергию, свежесть, даже лечит. И главное – есть для чего вставать.

Вы, возможно, слышали истории о наших мудрецах, которые убирали сон до минимума, ставя ноги в холодную воду и т. д. Это делалось не для того, чтобы истязать себя или усилить силу воли. Это делалось из-за того, что люди настолько получали наслаждение от занятий Торой, что не хотели их прекращать. Они чувствовали, что вот-вот будет:

- ещё один прорыв к глубокому и важному пониманию устройства мироздания,
- проработке какого-то блока в самом себе,
- усилению контакта со Всевышним.

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

С другой стороны, сон может быть попыткой убежать от проблем. Люди в депрессии могут спать днями. Но в таких состояниях сон не освежающий. Мозг во сне пытается справиться с конфликтом, но ему это не удается, человек просыпается разочарованным. Такому человеку уже нужна профессиональная помощь.

Сны очень помогают узнать, с чем нужно работать. Техники глубокого расслабления позволяют за несколько минут получить эффект нескольких часов сна. Я этим тоже нередко пользуюсь.

Выше я приводил совет рава Ноаха Вайнберга – написать список самых важных вопросов в вашей жизни. Если вы этого ещё не сделали, сделайте. Хоть бы два-три. Какой из них самый важный?

Начните искать ответ на этот вопрос и увидите, что спать будете меньше, а вставать станет легко. Если вы займётесь реализацией потенциала вашей красоты в союзе с Творцом и убираением блоков, которые вам в этом мешают, это тоже поможет вам бодрствовать.

20-й день
Сфират хаОмер.
Исод Ше бТеферет

ספירת העומר :

Йесод ше-бе-Тифъэре – Связь (Взаимность) в Красоте и Правдивости

- Разница между греческим и еврейским понятиями красоты.

Галут Эдома (материализм) не был бы так опасен, если бы он не привлекал на свою сторону греческую концепцию красоты. Пример. Если бы маленький дом, средний дом и большой дом были похожи на казарму, то не так бы они и привлекали. Но красивый дом... на него можно работать, хотя тут будет более точным жаргонное "горбатиться", всю жизнь. Как и на другие красивые вещи.

- Красота, как и любая вещь, концепция, ощущение, становясь из средства достижения духовности самоцелью, превращается в идола.

- Искусство может быть проявлением Бесконечного Творца в этом мире или выражением своего Эго.

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

- Холодная красота не трогает.

- Научиться не отстраняться от красоты и правдивости.

Некоторые гройсере цадики уверяют, что оставили в прошлом суетность жизни: "Красота уже не для меня..." Такой подход подавления эмоций, замедляет внутреннее развитие и нередко заканчивается взрывом в самый неожиданный момент.

- Разница между красивым человеком и красоткой.

- Разница между любовью и влюбчивостью, то есть переносом своего идеала красоты на другого, притом, что нет настоящей связи этого идеального образа с этим человеком.

Почувствуйте через красоту присутствие Творца.

- Красота этого мира дана Им для меня!

- И Творец спросит, связано ли ваше творчество – будь то внешняя деятельность или работа над собой – постоянно с проявлением Всевышнего в этом мире?

- Умение сохранить контакт с Творцом и во время учёбы Торы

48 путей мудрости

Путь 20-й – Уменьшить разговоры (הפשי ליען)

Тут к месту был бы эпиграф: "Беня говорит мало, но Беня говорит смачно..."

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

Связь с энергией этого дня очень понятна – Тора просит нас свести на нет пустые разговоры.

Тогда в речи проявляются и красота и правдивость.

Хафец Хаим говорил, что все открытия в этом мире учат нас чему-то из Торы. Тогда только что изобрели телеграф, о котором его и спросили. И Хафец Хаим ответил, что телеграф учит нас, что все слова пересчитаны и ты заплатишь за каждое из них. Анна-Элеонора Рузвельт, американский общественный деятель, супруга президента, заметила: "Великие умы обсуждают идеи. Средние умы обсуждают события. Мелкие умы обсуждают людей".

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

С другой стороны, Тора говорит нам: "Не ожесточай своё сердце", то есть не закрывайся эмоционально. Если человек чувствует, что вы эмоционально открыты к нему, он будет говорить о вещах важных. И наоборот. Также как и мы.

Чувство одиночества – эмоция, и её можно убрать навсегда. Мы можем быть одни и не чувствовать одиночества и даже наоборот – есть ситуации, когда мы хотим быть одни. В то же время человек может себя чувствовать одиноко и в компании людей.

Ощущая присутствие Творца, мы понимаем и чувствуем, что никогда не были и не будем одиноки. А когда мы учимся мудрости, нам есть что сказать. Работая над собой, учимся убирать боль и уже не боимся открыть своё сердце другим.

Тора вообще запрещает посторонние разговоры во время молитвы, и за этим нужно следить очень строго: только я и Он.

Также если люди говорят о будничном во время шабатных трапез, они, казалось бы, ничего не нарушают, но атмосфера шабата может испаряться с каждым словом. Переведите тему, скажите двар Тора. Как сказал царь Шломо: "Жизнь и смерть во власти языка" (Мишлей, 18:21).

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

Упражнение

Убрать страх одиночества

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ. Расслабьтесь.

Почувствуйте присутствие Творца и Его любовь.

Почувствуйте страх одиночества или чувство одиночества

Вернитесь туда где он начался, или туда куда вас приведёт подсознание.

Нужно не просто туманно вспомнить, а именно быть там как можно более реально

То есть стать этим ребёнком, или более молодым человеком.

Представьте себя, в вашем возрасте, придите к нему вместе с ощущением присутствия Творца.

Скажите ему, есть Творец и ты никогда не одинок.

Творец тебя понимает и любит.

Дайте ему почувствовать эту любовь

Передайте ему эту любовь Творца как передают свет и тепло

Скажите если ты хочешь что бы тебя понимали, не бойся говорить о своих чувствах и о важных тебе вещах.

Ты найдёшь тех с кем ты сможешь почувствовать себя на одной волне.

Тех с кем ты можешь быть услышанным и понятым.

Ты почувствуешь что ты никогда не одинок, даже когда ты один.

Сейчас у тебя есть я и Творец.

Почувствуйте что он отпускает этот страх, и ваш внутренний ребёнок или молодой человек начинает чувствовать себя намного лучше

Ту же работу нужно сделать в нескольких ключевых возрастах (ваше подсознание подскажет куда нужно вернуться)

21-й день сфират ХаОмер Малхут Ше Бтеферет

ספירת העומר :

מלכות שבתפארת Малхут ше-бе-Тифъэрет – Интеграция в Красоте (Правдивости).

- Разница между человеком, читающим что-то красивое по бумажке, и человеком, который прочувствовал содержание этого текста. Человека, который учит Тору, но не интегрируют её, мудрецы называют книжным шкафом. А если "книжный шкаф" её ещё и преподаёт...

Правда Торы должна быть интегрирована в поведение и мироощущение.

- Девушки, это обращение в основном к вам! Надо не только знать, что вы красивые, но и чувствовать это. Когда мы это чувствуем, мы ведём себя таким – красивым – образом во всём.

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

- Интеграция Торы и торанического образа жизни – это интеграция правды.

- Делиться красотой.

Например, нашли красивое объяснение, двар Тора – поделитесь ими.

- Быть открытым к красоте и правдивости.

Замечать красоту вокруг. Преломлять отношение к ситуациям в нашей жизни, чтобы смотреть на них с позиции человека Торы и чувствующего присутствие Творца.

48 путей мудрости

Путь 21-й – Уменьшить смех (קטן שחוק)

Смех очень сильный инструмент. Талмуд (Шабат*, 30б) говорит, что один из самых известных мудрецов того времени Раба*, всегда начинал свои лекции с шутки.

Но смех также может быть и очень сильным оружием, которое может быть использовано как правильно, так и во вред.

В другом месте Талмуда (Санһедрин, 63б) сказано: "Любая издёвка запрещена, кроме издёвки над идолопоклонством".

Связь с энергией дня становится совершенно понятной – правдивый человек никогда не будет использовать смех во зло людям или себе. Тора даёт нам чёткие указания, как это сделать:

- Смейтесь с людьми, но никогда не над людьми.
- Запрещено унижать людей под видом шутки.
- Издёвки категорически запрещены.
- Запрещён цинизм и сарказм. Сказано, что циник – это разочаровавшийся романтик.
- Запрещено смеяться над детьми.

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

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

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

Насмешка не даст человеку даже задуматься. Она, как и издёвка, нередко используется людьми с "нерелигиозно-фанатичными" взглядами, а иногда и религиозными, чтобы изначально смутить оппонента, чтобы он опешил и не смог ответить.

Посмеяться над своими промахами бывает полезно, но ни в коем случае не давать это оружие нашему йецер ха-ра. Любые голоса-насмешки со стороны внутреннего цинизма и сарказма над нами самими должны быть опознаны и остановлены.

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

Мы смеёмся надо абсурдом, поэтому в иудаизма смех – это мера суда. רַבִּי יִצְחָק – Он будет смеяться. В конце дней мера суда будет смеяться над идиотизмом мыслей о том, что можно сделать что-то вопреки тому, что Творец просил нас не делать, и выиграть. Поэтому важно научиться смеяться над нашим йецер ха-ра.

Упражнение

Уменье посмеяться

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ. Расслабьтесь.

Почувствуйте присутствие Творца **ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС** и Его любовь.

Найдите внутри голос, который говорит: "Сделай что-то, что Творец просил не делать, но ты от этого не проиграешь".

Посмейтесь над этим голосом.

Найдите в себе это правильное чувство юмора.

Попросите эту часть каждый раз смеяться над такими голосами.

Сделайте столько, сколько необходимо, чтобы интегрировать такой подход в вашу жизнь.

Шабат Шалом

22 день Сфират ХаОмер Хесед Ше Бнецех

ספירת העומר :

חסד שבת-ב-נצח – Отражение реальности (Способность дать Добро) в Вечности (системе Приоритетов и Ценностей).

Хесед ше-бе-Нецах говорит нам, что ценности должны быть ориентированы на реальность, а не быть выдуманными или потакать эгоизму.

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

Человеческое, а значит, Наше достоинство есть данность, поскольку мы созданы по образу и подобию Творца и являемся уникальной, созданной Им душой. Задача научиться видеть и чувствовать и себя, и других таким образом. Поскольку система ценностей должна быть построена на реальности, это создаёт различие между фанатиком и духовным человеком.

- Из ценности жизни вытекает ценность защиты жизни.

Когда решает "сам" человек, а как потом оказывается, его эгоизм, современное "цивилизованное" общество начинает убивать людей (смертельно больных, стариков, разрешив аборты) десятками тысяч.

- Ценность любви к себе, как вторая часть центрального принципа "Люби ближнего как самого себя".

- Ценность семьи.

- Ценность шлом-байта (семейного мира).

- Ценность доброты.

- Ценность еврейства.

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

Сегодня особенно хорошо обратить внимание на собственное достоинство и повышение самооценки.

48 путей мудрости

Путь 22-й – Эрех апаим (ארך אפיים),

Долготерпение - 6-й из 13 атрибутов Творца.

Связь с энергией дня достаточно очевидна. Терпеливость – ценное качество и должно быть направлено на Хесед. Люди иногда терпеливы из-за страха критики,

отверженности. В худшем случае они готовы быть ковриком для вытирания ног для того, кто не преминёт это сделать. Это не Хесед. Ни для себя, ни для других.

Творец даёт время человеку осознать свой проступок, сделать тшуву или хотя бы раскаяться. Наша задача – научиться быть Ему подобным.

Очень часто это сделать нетрудно, если мы сможем сдержать первый порыв "благородного гнева", дать человеку немножко времени и потом высказать упрёк в виде вопросов: "А чего ты этим хотел добиться? Хотел сделать мне больно?"

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

Посмотрите на долгосрочные последствия. Мы уже обсуждали ситуацию с ребёнком. Сразу, как он набедокурил, накричали на него, он закрылся, и в результате вы потеряете намного больше времени, сил, чтобы восстановить отношения. А вот задали ему вопрос, будет ли он так делать, когда ему будет 30, и контакт пошёл.

Йецер ha-ра не терпит отлагательств. Рав Н. Вайнберг даёт совет. Мы можем обмануть йецер ha-ра, сказав: "Потерпи 5 минут, а потом выскажись".

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

Психология также даёт нам хороший совет, как съесть слона. Разрезать его на очень маленькие кусочки.

Терпение можно усилить концентрацией на важность проекта (усилить Нецах) или мыслью о том, какое замечательное чувство будет, когда мы закончим (усилить Хесед). Терпение можно усилить, вспомнив о каких-то важных вещах, которые нам тоже казались очень сложными, но мы их сделали.

Все беды человечества, как мы помним, начались из-за того, что Адам и Хава не потерпели до начала шабата. Когда мы правильно проявляем качество терпения, мы частично исправляем эту ошибку и получаем очень большое вознаграждение.

Для того чтобы серьёзно делать упражнения, нужно понимать их ценность.

Подумайте, насколько терпеливость значима в самых важных для вас ценностях – чувстве собственного достоинства, шлом-баите, правильном воспитании детей и т. д.

Упражнение.

Терпеливость

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ. Расслабьтесь.

Почувствуйте присутствие Творца ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС и Его любовь.

Найдите, где голоса, части меня, которые нетерпеливы.

Подумайте, как страдаете от этого.

Поговорите в ними. Спросите, какие эмоции мешают терпению.

Гнев?

Страх провала?

Боль несправедливости?

Ещё что-то?

Откуда это приходит?

Это детская эмоция, мы копирует родителей, учителей?

А как нам там, тогда было?

Не будем создавать подобные неудобства, проблемы другим и себе.

Каждая эмоция нуждается в проработке, но направление уже понятно.

Каждый шаг в этом направлении безумно ценен.

Шавуа Тов

23-й день Сфират ХаОмер Гвура Ше БНецах

ספירת העומר:

גבורה שבנצח Гвура ше-бе-Нецах – Границы в системе Приоритетов и Ценностей
Шкала ценностей строится на приоритетах.

- Если "всё ценно", ничего не ценно.
- Посредственность убивает ценности.
- Внешняя толерантность, неподкреплённая действительным уважением к иному образу жизни, мыслей, нередко бывает приукрашенным прикрытием равнодушия или, эмоционально говоря, "пофигизма".
- Люди, не умеющие определить, что более значимо, могут годами страдать на тупиковой работе, от неправильных отношений, при этом ненавидя себя.
- Если ценности искусственны, люди становятся закрытыми и раздражительными. Что-то типа: "Я не хочу об этом говорить", "Я этой теме не касаюсь".
- Практически любая ценность должна иметь правильные границы.
- Что более важно сейчас. Где проходят границы, до и после которых значимость, скажем, заповеди нивелируется? Например, размеры суки, минимум-максимум; количество еды, питья и т. д. Большая часть Талмуда как раз об этом.
- Опасность неправильно поставленных многочисленных устрожений.
- Очень часто работа психотерапевта – помочь человеку понять последствия, взвесить все возможности и, расставив приоритеты, принять решения.
- פיקודים – решения, предписания, установления на основе Торы как универсальной шкалы ценностей, когда решение не может быть принято самим человеком из-за предвзятости и заинтересованности
- Для решения спорных моментов в семейных вопросах очень важно иметь равна, уважаемого обоими супругами.
- Молитва "Амида" как оценка себя по системе приоритетов, ценностей, написанная пророками. Самое важное – приобретение мудрости... И ещё 18 позиций. Зададимся вопросом: "А почему пророки поставили их в этом порядке, а не иначе? Соответствует ли этому моя система ценностей?"

48 путей мудрости

Путь 23-й – Хорошее сердце (לב טוב)

Под сердцем понимают эмоциональную часть человека и также общеизвестны две составляющие: йецер ха-тов и йецер ха-ра.

Связь с энергией дня абсолютно понятна – первое, что необходимо, – это уметь отличать голос одного от другого.

В молитве "Шма" сказано: "И люби Г-спода, твоего Б-га всем твоим сердцем..." Но слово 17 лев – сердце написано с двумя буквами 1 Бет. Объясняется, что речь идёт о двух перечисленных выше сердцах. Сразу два вопроса:

Почему нужно любить Творца йецер ха-тов: желанием делать добро?

И как можно любить Его с помощью йецер ха-ра?

Ответ на первый вопрос. Без любви Творца йецер ха-тов становится светским либералом. И во многом меняется система ценностей.

Ответ на второй вопрос. Йецер ха-ра, проявляющееся в нас в виде множества плохих качеств, "почему-то" никогда не заявляет об этом открыто. Внутренний голос никогда не говорит: "Будь жадным, будь злым, будь завистливым" и т. д. Поскольку сущность человека – это душа, и она ненавидит зло, йецер ха-ра всегда должно обмануть человека, внушив, что он делает добро. Голос жадности говорит: "Нужно быть экономным – это мицва". Голос злости: "Я тебя защищаю, без меня тебя затопчут". Голос зависти --"борец за справедливость"...

Но когда мы начинаем чувствовать присутствие Творца и Его любовь, мы можем заметить, что все эти голоса приходят изнутри нас, из мест тёмных, напряжённых, совсем не гармоничных. И тем они выдают себя. Используя технику внутреннего диалога, то есть разговаривая с этими частями, их можно убедить, что вместе с Творцом они могут делать тоже самое, но правильно, гармонично. Эти техники наши патриархи довели до такой высоты, что соблюдали всю Тору ещё до получения её. Нам не нужно каждый раз заново изобретать велосипед, но сверять эмоциональный настрой с Торой и присутствием Творца, абсолютно необходимо. Альтернатива "хорошему сердцу", которая предлагается йецер ха-ра, – выглядеть хорошим.

Я не устаю подчёркивать, что настоящее чувство собственного достоинства и уважения приходит от ощущения ценности своей души, а не внешних факторов: престижная работа, дорогая машина, квартира... В обществе чужих человек иногда хочет выглядеть хорошим, иногда ему плевать на это, но выглядеть хорошим не так уж трудно. Однако подспудно человек боится и самых близких, "игра" становится перманентной, нескончаемой, голос шепчет: "Выгляди хорошим, если они узнают, какой ты на самом деле, тебя никто не будет любить". И человек постоянно чувствует, что он играет роль, что он фальшивый.

Скажите себе и йецер ха-ра: "Мои слабости – это только часть меня, мои хорошие качества – это часть моей сущности. Если бы мои слабые стороны были сильнее позитивных, я бы в жизни вообще ничего не добился, а это не так. И самое важное достижение, что я нашёл Творца, и понял что мне ничего тебе не надо доказывать".

У меня спрашивают, чего достигаю, служа Творцу. Эти отношения приносят счастье. А вопрос о том, почему многим так сложно наполниться таким, несущим счастье служением, задают не только сами люди, но и Он. Всех спрашивает, но насильно мил не будешь.

И мы видим, это опять возвращает нас к энергии дня – приоритетам в системе ценностей.

Упражнение.

"Люби всеми сердцами"

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ. Расслабьтесь.

Сфокусируйтесь на присутствии Творца ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС и Его любви.

Вначале найдём позитивные качества вашего характера. Выберите одно. Сфокусируйтесь на нём.

Почувствуйте его в себе. Усильте это чувство. Не идите дальше, пока не почувствовали это качество очень сильно.

Посмотрите, каким образом здесь проявляется Творец.

Наши позитивные качества достаточно просто связать с Творцом. Почувствуйте, что можете испытывать очень позитивные чувства к Создавшему такие хорошие качества.

Найдите в своём сердце любовь к Творцу, который сотворил все позитивные качества в вас и в других людях. Это ступень номер один.

Почувствуйте, что можете испытывать очень позитивные чувства к Создавшему такие хорошие качества.

Вторая ступень – посмотрите на одну свою негативную черту. Почувствуйте её. Вы её хорошо знаете. Это ваша самая "любимая" негативная черта. Обычно её бывает нетрудно почувствовать. Но не идите дальше, пока вы не почувствовали её.

А теперь спросите у неё, что она делает, какую позитивную роль выполняет?

Послушайте, что она говорит. Не перебивайте её. Дайте ей полностью высказаться.

Когда-то (а возможно, и сейчас) вы не могли делать, чувствовать иначе.

Теперь посмотрите, известно ли вам, как вы можете заменить её на позитивную черту и более совершенные способы защиты, которые могут выполнять ту же функцию, но уже в модели "Б-г есть, Он здесь и сейчас и Он вас любит".

Обратитесь за помощью к Творцу. Обратитесь за помощью к самым сильным своим чертам.

Спросите негативную черту, как она теперь, зная, что есть Творец, хотела поменяться.

Если её желание гармонирует с присутствием Творца, дайте ей сделать это.

Если вы ещё не знаете, как её поменять, ничего страшного. Осознание той роли, которую негативная черта играет в вашей жизни, – уже первая ступень. Попросите Творца, и ответ вам будет показан в дальнейшем.

Упражнение.

Выбор между возможностями

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ. Расслабьтесь.

Почувствуйте присутствие Творца ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС и Его любовь.

Когда у вас есть выбор между двумя возможностями и/ или выбор, что сделать в первую очередь, а что после, подумайте сначала об одном выборе и умозрительно свяжите его с присутствием Творца.

Потом подумайте о другом варианте в таком же алгоритме.

Какой из них ощущается более гармоничным?

Начните с небольших решений, где мы меньше боимся ошибки, чтобы хорошо почувствовать, как можно принимать подобные решения в контакте с Творцом.

24-й день
Сфират ХаОмер.
Теферет Ше бНецах

ספירת העומר :

תפארת שבנצח Тифъэрет ше-бе Нецэх– Красота (Правдивость) в системе Приоритетов и Ценностей

Когда мы говорим о правильной системе ценностей, надо учитывать ещё один важный фактор – время. Тифъэрет (Красота, Правдивость) – это возможность через частное выйти на общую гармонию. Общее исправление человечества – обучение умению получать вместо того, чтобы хватать.

Адам ришон, первый человек, съел с дерева познания добра раньше, чем ему давал это сделать Творец, подождал бы он до шабата и не было бы вреда. Евреи не подождали, пока вернётся Моше, и сделали золотого тельца. Царь Давид тоже не подождал...

- Мицва Тохеха (позитивная критика).

Важно не только, что сказать и как, но и когда сказать. Необходимо подождать, пока человек успокоится и готов вас выслушать, нужно подождать, пока ты сам успокоишься и скажешь то же самое, но спокойным, дружелюбным тоном.

Дурное начало в нас очень часто говорит: "Если ты не скажешь сейчас, через 5 минут будет уже поздно!" На самом деле в 99 % случаев, если через 5 минут уже неважно, то точно нужно ждать. Важное будет важно и через час, и через день.

- Часто мы насилуем себя и близких, считая, что то, что правильно, должно произойти именно сейчас, и не даём возможности пройти процессу, который сделал бы всё органично.

- Мы часто требуем от Творца что-то сейчас и, не получая, обижаемся, но не берём в расчёт, что, это неполучение означает, что имеет место какой-то процесс, в котором мы должны играть очень важную роль.

Например, если человек не может найти супруга, очень часто свидетельствует, что есть что-то, что ему нужно сделать или исправить пока он и она сами по себе. Сила психотерапии – не дать совет (иногда нужно), а провести человека через процесс, чтобы он сам осознал и причины проблемы, и как её решить.

- Ценность вовремя сказанного слова, жеста, поступка.

- Тактичность.

- Заповеди связанные со временем.

- "Дорога ложка к обеду".

Трактат "Пиркей авот" (2:1) :

"Каков прямой путь, который изберёт себе человек? Всякий, что тифъэрет [красив, правдив] для дел и тифъэрет украсит, его от людей [דְּתַנּוּן יְלָמִין הָאֲדָמָה]". Специально оставляю шероховатости дословного, буквального перевода – они привносят дополнительные уровни смысла.

Видите, мишна говорит именно о необходимости красоты, то есть гармоничности и правдивости пути, который должен избрать для себя в жизни человек.

48 путей мудрости

Путь 24-й – Доверие к мудрецам (דְּבִטְחוּ בַּחֲכָמִים)

В отличие от новых гаджетов мудрость проверяется временем. Мы обладаем потрясающим богатством – 30-вековой мудростью. Ценности, которые не только не устарели за это время, но ещё во многом не поняты современным человечеством. Важно помнить, устная традиция записана в форме конспектов, чтобы она осталась устной традицией. Бывает, Талмуд задаёт вопрос, зачем нужно было простое объяснение. И после всё переворачивается с головы на ноги так, что аж дух захватывает.

Раби Хаим Виталь писал о Кабале, что наше непонимание – следствие нашего уровня. Ясно, очевидно, это утверждение распространяется на наши знания о Торе, наше отношение к жизни.

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

Мы говорили, что очень важно иметь рава, которого уважают и которому доверяют и муж, и жена.

Связь с энергией дня – важно знать, когда обратиться к нему. Это, конечно, распространяется на все вопросы, не только семейные.

Когда я начинал учёбу в Торонто, я иногда забегал к своему раву задать вопрос с расчётом получить простой однозначный ответ да или нет. Он же сажал меня и показывал весь процесс, как выводится ответ через Тору, Мишну, Талмуд, Ришоним (первые комментаторы) Ахароним (последующие), споры по поводу и, наконец, халаха. Поначалу я просто не рассчитывал по времени на такой обзор и, ссылаясь на то, что мне нужно бежать, спрашивал: "Так да или нет?" Мой рав был даяном (судьёй) в Торонтском бейт-дине (суде) "Агудат Исраэль", "религиозной" организации, имеющей сотни синагог в США и Канаде, и очень занятым человеком. Но он спокойно и терпеливо объяснял: "Еврей не приходит получить ответ да-нет, еврей приходит, чтобы всё понять и в следующий раз уже рассуждать самому". Тогда меня это нередко не нравилось, позже я очень оценил такой подход.

Вновь повторяю совет рава Ноаха Вайнберга. Напишите список самых важных, волнующих вас вопросов и начните искать человека, который сможет и захочет вам на них ответить. Царь Шломо писал о мудрости: "Проси мудрости, желай её, как желают денег жаждущие богатства, ищи её, как ищут сокровища... Подобно золотоискателю

собирай по крупицам знания и накапливай мудрость" (Мишлей, 2:4).

Упражнение.

Страх недостатка

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ. Расслабьтесь.

Почувствуйте присутствие Творца **ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС** и Его любовь.

Найдите нетерпеливый голос страха, что "мне чего то не достанется".

Спросите его: "Откуда ты появился?"

Вернитесь туда и скажите этому ребёнку или более молодой части себя: "Есть Творец. Он здесь и сейчас и очень тебя любит. Почувствуй Его любовь.

И всё, что тебе нужно, Он тебе обязательно даст.

Нужно пройти через процесс. И ты можешь мне в этом помочь тем, что почувствуешь присутствие Творца и Его любовь прямо здесь и сейчас".

Почувствуйте, что эта часть это принимает и меняется.

25 день Сфират Ха Омер Нецах Ше бНецах

ספירת העומר:

נצח ש נצח ש נצח ש Нецах ше-бе-Нецах – Приоритеты и Ценности в Приоритетах и Ценностях.

Есть ещё одно качество в ценности – уникальность. Как мы уже сказали, посредственность убивает ценности.

- Почувствовать собственную уникальность.

Такого человека, как вы, никогда не было, никогда не будет и нет сейчас. Поэтому есть вещи, которые только вы можете сделать и никто другой. Это очевидно в любых отношениях: с супругой/м, детьми, родителями, друзьями.

- Уникальность проявляется в молитве и в том, как мы исполняем заповеди.

- Творец говорит Адаму, а значит, и всем нам: "Не испортишь, не уничтожишь Мой мир, если испортишь, некому будет исправить за тобой" (Кохелет раба, 7:13).

- Моше-рабейну – архетип Нецаха.

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

- Амалек – архетип эмоционального сомнения – атакует уникальность наших отношений с Творцом, провозглашая, что в мире события происходят случайно.

- Уникальность и ценность нашего жизненного пути и опыта.

Понять эту ценность и не пытаться её "отрезать". Ошибка многих баалей-тшува.

Аврахам переживал, что первые годы он служил идолам. Творец сказал Аврахаму: "Эти идолы привели тебя ко Мне. Я засчитывают тебе все эти годы, как если бы ты всё время служил Мне" (Мидраш раба,). Это обо всех нас.

- Правильная, здоровая оценка нашей уникальности очень важна, и поэтому наше йецер ха-ра атакует именно её.

Часто этот голос говорит: "Ты же знаешь, что ты уникален, ты лучше других, посмотри какой у тебя гигантский потенциал". А говорит он только для того, чтобы потом обвинить: "Другим простительно, а тебе нет: ты не реализуешь потенциал, поэтому ты хуже всех". Другая крайность, когда йецер ха-ра говорит: "Ты вообще никто". То есть никакой уникальности в вас нет. В таких случаях ваша уникальность в том, что только вы можете и должны убрать этот голос.

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

48 путей мудрости

Путь 25-й – Принимать страдания (קבלת יסורים)

Понятие ׀ַרְיוֹ׀ (исурим (страдания) в иудаизме очень широко. Мудрецы говорят, что даже если человек опустил руку в карман вытащить монету, а вытащил другую, это уже входит в понятие "исурим". В этом и подобных случаях важно научиться не раздражаться, а понять, что лучше так, чем что-то хуже. У нас принято говорить "мазал тов!"[1], когда что-то разбивается, ибо мы понимаем, что это капара-искупление: тарелка вместо головы. Наиболее страдают от подобных вещей люди со страхом потери контроля. Им всё время показывается, что они не контролируют, а урок который не выучен, будет повторён сколько угодно раз.

Люди часто путают понятия "желания Творца" и "то, что Творец не желал бы, но допускает, чтобы у нас была возможность выбора". Творец не желает, чтобы мы делали לַרְדּוּ аверот-провинности, но Он это допускает. В этом мире практически нет награды и наказания, поэтому исурим (страдания) – это последствия наших ошибок, слабостей или бунта на корабле. Важно понять, Творец не посылает нам страдания, мы их создаём сами своими мыслями, негативными эмоциями, поступками. В этой жизни или в прошлых. То, что не исправили, приходится дорабатывать. Творец всегда вытаскивает нас из нами же созданного Египта.

В качестве иллюстрации анекдот.

Идёт человек и бормочет: "Жена – стерва, начальник – скотина, эти все норовят хапнуть..."

За ним ангел, всё записывает, вздыхая: "Ну каждый день одно и то же, одно и то же. И что делать?! Он же заказывает – придётся исполнять!..."

Часть страданий – различные виды боли, физической или эмоциональной. Боль – это симптом. Когда у нас возникает физическая боль, мы, как правило, спешим к врачу выяснить причину. Иногда она понятна, например, перелом, но принять страдания, значит, положив гипс, задать ещё более глубокий вопрос: "А зачем мне это?" Мудрецы говорят, что, коли ты абсолютно не виноват, значит, тебе необходимо пересмотреть всю свою жизнь.

В своей практике мануального терапевта я видел много людей, пострадавших в авариях, в которых они не были никоим образом виноваты. Помогая им с их физическими проблемами, я никогда не заканчивал терапию, не задав вопрос: "Зачем вам нужна была эта авария?" Многие отвечали сразу, с некоторыми нужно было немножко поработать. Типичные ответы: "До аварии я плыл по течению. Встретившись со смертью, я первый раз серьёзно задал вопрос "Зачем я живу, что самое важное в моей жизни?". И понял, что многие ответы нужно искать". Многие после аварии пересматривали всю свою систему ценностей.

Но зачем ждать? Это можно сделать уже сейчас.

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

Эмоциональные страдания, как правило, вызваны страхами или чувством стыда. Страхы нужно идентифицировать и с ними работать. С помощью Творца, конечно.

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

стыд. Но наше йецер ha-ра под видом справедливости может держать его годами, при этом нас ещё и наказывать.

Гнев – это обоюдоострый меч, он ранит того, кто его держит. Поэтому Творец дает заповедь: "Не питай ненависти к твоему брату в твоём сердце" (Ва-икра, 19:17).

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

Есть ещё один вид "боли" – усилия, необходимые для духовного и эмоционального роста. Здесь нас может достать страх неизвестности, той же потери контроля, провала. Принятие страданий в таком случае заключается в том, что человек говорит: "Да, это неприятно, трудно, болезненно, но надо преодолеть".

И тогда человек выбирает жизнь!

Упражнение.

Стыд

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ. Расслабьтесь.

Сфокусируйтесь на присутствии Творца ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС и Его любви.

Почувствуйте вашу сильную черту, чтобы было достаточно ресурсов справиться со стыдом

Затем почувствуйте этот стыд.

Вернитесь туда, где он начался, или туда, куда вас приведёт подсознание.

Не просто туманно вспомните, а именно будьте там, как можно более реально. То есть станьте этим ребёнком или более, чем сейчас, молодым человеком.

Потом представьте себя в вашем нынешнем возрасте, приходящим к нему тогдашнему вместе с ощущением присутствия Творца и силы, которую Он даёт.

Дайте вашей более юной части знание, силу, любовь и взрослый взгляд на вещи.

Почувствуйте, что вы его отпускаете.

Чувства внутри этой части трансформируются в позитивные.

Это нужно сделать в нескольких ключевых возрастах (ваше подсознание подскажет в каких). Процесс может продолжаться "автоматически" во сне и в разных жизненных ситуациях, когда вы будете себя чувствовать сильнее и сильнее.

Для примера работы со страхом, я хочу дать модель работы со страхом провала из моей книги "Перевоплощения".

Страх провала или потери собственного достоинства один из самых типичных. Реакция на него – появление гнева по отношению к себе: "Как я мог?!" Компенсациями на него

являются гордыня, грубость, перфекционизм. Наличие этих чувств всегда свидетельствует о наличии страха провала.

Его симптомы включают:

- боязнь начать что-то новое (вдруг провалюсь");
- боязнь "успеха" ("выше поднимешься – дольше падать");
- боязнь взять на себя ответственность;
- чувствительное самолюбие и т. д.

Понятно, что человек не обязательно чувствует все из них. Но это один из самых разветвлённых страхов. Подумайте, сколько раз в жизни вы боялись провалиться.

Победить его, доказав, что вы умеете что-то делать, невозможно: он, отступив, останется. Чтобы по-настоящему избавиться хотя бы от части этого страха, должно знать, что ваше человеческое достоинство является безусловной данностью, потому что вы созданы по образу и подобию Творца. При этом под способностью знать мы понимаем знания в тораническом смысле, подразумевающие не только интеллектуальный уровень, но и акциональный (действие), и эмоциональный.

Упражнение:

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ. Расслабьтесь.

Сфокусируйтесь на присутствии Творца **ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС** и Его любви.

Сосредоточьтесь на самой сильной позитивной части себя. Почувствуйте её. Вспомните, энергию для этой части даёт Творец, и сознательно сфокусируйтесь на этом.

Соедините ощущение присутствия Творца с сильной чертой. Тем самым усильте её до максимума.

Моё достоинство – это данность из-за того, что я создан Творцом.

Теперь найдём страх провала.

Спросите себя, где он – этот страх провала – внутри нас, в каком месте тела вы его ощущаете. Почувствуйте его.

Спросите его, когда, в какой ситуации он появился.

Вернитесь в памяти к этой ситуации. Постарайтесь вспомнить её как можно лучше. Если вам трудно это сделать, идите от обратного. Вначале вспомните ситуацию, а потом почувствуйте ощущение страха.

И теперь посмотрите на неё уже более объективно сегодняшними взрослыми глазами. Посмотрите, что произошло на самом деле. Затем поговорите с ребёнком или подростком, объясните ему, что происходит.

Спросите, знает ли он, что есть Творец? Знает ли он, что Творец его любит? Знает ли он, что он хороший человек, несмотря на ошибку или ситуацию, в которую он попал?

Если эта конфликтная ситуация создалась не по его вине, то понимает ли он человека, с которым у него конфликт? Используйте гештальт-диалог для того, чтобы понять другого человека.

Дайте ему почувствовать любовь Творца, чувство собственного достоинства и уберите страх провала в этом конкретном случае. У вас есть свобода выбора. Скажите этому страху, чтобы он ушёл. Замените его на чувство спокойствия, уверенности и присутствия Всевышнего.

26-й день Сфират ХаОмер Ход Ше бНецах

ספירת העומר:

הוד שֶׁ-בֶּעֶ-נֶצַח hod ше-бе-Нецах – Проявление, подчеркнутость

Ценностей

Дети очень чувствуют, что по-настоящему ценно для родителей. Если вы говорите одно, а ведёте себя по-другому, они выучат ценность такого образа жизни.

- Что для вас важнее, чтобы ребёнок вырос моральным человеком или стал большим специалистом? Можете задать тот же самый вопрос в негативной коннотации. Что вас больше разочарует, если ваш ребёнок не вырастет моральным человеком или если он не станет специалистом? Вопрос кажется риторическим, но следующий вопрос. Сколько времени вы уделяете на образование ребёнка наукам и профессиям, и сколько времени ваш ребёнок уделяет изучению морали, этики и работе над своими качествами характера? А вы?

- Что вы подчёркиваете детям (с точки зрения важности)? А вашим внутренним детям?

- Если человек (лектор, учитель) показывает, насколько что-то для него важно, люди это чувствуют. Если вы преподаете что-то, а главное, Тору, не преподавайте скуку.

- Если государство не отвечает адекватно на террор, это обесценивает значимость жизни. Если мы не реагируем на аморальные законы, действия правительства или системы, мы принижаем наши ценности. Например, если гиюр становится формальным и несерьёзным – это принижает значимость еврейства.

- В Торе есть много наказаний, на практике не применимых. Например, смертная казнь за прелюбодеяние. Требуется два кашерных свидетеля, видевших всё своими глазами, должно последовать предупреждение, что за такое полагается, и ответ человека, что он знает, но его не волнует... так коли практически наказание за проступок невозможно, зачем Тора даёт его? Чтобы подчеркнуть ценность брака и доверия в браке и сказать, что есть вещи, которые лучше умереть, но не сделать.

- Одна из самых типичных проблем женщин в браке – то, что им кажется, что их или их труд не ценят. Умение подчеркнуть, насколько вы цените вашу жену и её дела, сделает вашу жизнь намного счастливее.

Этот механизм работает и в отношении мужа. Самое болезненное для мужчины, если он чувствует, что не может дать жене то что ей нужно. В первую очередь эмоционально. Женщины, умеющие показать насколько её муж ей ценен, живут в намного более счастливом браке.

- Очень часто и дети, и родители страдают из-за того, что не умеют дать понять друг другу, насколько они ценны в их жизни.

Для людей с хронически негативным настроением, вредными привычками выход только

в обращении внимания на ценность маленьких успехов.

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

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

И также для близких.

48 путей мудрости

Путь 26-й – Знание своего места: (מכיר לא מקומו)

Связь с энергией дня понятна. Рав Арье Каплан по поводу грядущего мире, когда всё закончится, приводит слова мудрецов: каждый будет точно знать своё место и не будет никакой зависти, поскольку любое другое место, любая другая роль – это не Я. Но в этом мире всё не так просто.

Одна из причин перевоплощения, пишет Рамхаль, реализовать потенциал, нереализованный в прошлом воплощении. Да и понять это поначалу бывает нелегко. Моше-рабейну не мог себе представить, что человек, у которого дефект речи и трудности красиво формулировать идеи и концепции, может стать лидером еврейского народа. Если вам ваше место ещё не понятно, не унывайте, вы в хорошей компании. Дело в том, что есть и другая опасность: Его сестра Мириам, которая не только иницирует рождение Моше-рабейну, но и предлагает его маму в кормилицы, выделенная Торой как лидер еврейских женщин, намного позже, будучи пророчицей, не спросила у Творца, её ли дело критиковать Моше. Последствия общеизвестны. И мы должны помнить об этом каждый день. Это одно из 6 постоянных напоминаний.

Трудность в том, чтобы не передавать решение ни гордыне, ни низкой самооценке. Тора указывает на множество событий, когда непонимание своей роли приводит к трагедиям: Надав и Авиһу, разведчики, Корах и старейшины...

С другой стороны, мы видим людей, которые брали на себя ответственность, и Творец это очень ценил. Как пример, конечно, наши праотцы и праматери, Пинхас, дочери Цлофхада и др.

Как найти своё место в жизни?

Первое – понять, что оно постоянно меняется. Авраам пришёл на ныне занимаемое им место, только пройдя 10 испытаний.

Мы помним, Б-г испытывает только праведников, чтобы они стали сильнее. Сетования "Почему Б-г посылает мне такие испытания?!" – это из разряда ощущения себя жертвой и никакого отношения к Б-жественным испытаниям не имеют. Прежде всего нужно покинуть "территорию жертвы".

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

Что для меня самое интересное и значимое? Это гармонирует с присутствием Творца здесь и сейчас?

Если да, то следующий вопрос.

Какие инструменты у меня есть для этой цели?

Силы, знания, сильные качества характера.

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

Тут нам стоит вспомнить, обсуждение повеления Творца Авраму "иди к себе [לך לך לך לך]".

Обращаясь к Авраму Творец обращается и ко всем нам: "Иди к себе [לך לך לך לך], из своей страны, из места, где ты родился, из дома твоего отца в страну, которую Я тебе укажу" (Берешит, 12:1). Комментаторы указывают на то, что это речь о духовных странствиях, поэтому вначале надо уйти от неправильного влияния общества, в котором вырос, потом – близкого окружения, и самое трудное – от неправильного влияние родителей. Место, куда идти, не указано потому, что в духовных странствиях главное – опыт, и пока человек его не получил, нельзя показать следующую ступень. Это обращение к каждому из нас: "Иди со Мной. Проверь каждый шаг, как он гармонирует со Мной", – просит нас Творец.

Ты делаешь этот шаг из любви и для реализации того творческого потенциала, который Я тебе дал, или из гордыни или страха?

Если это перемешано, остановись и распутай. Не бойся спрашивать совета у людей, но и имей свою голову.

Не выдавай себя за того, кем ты не являешься, но помни, у каждого есть обязанность поделиться приобретённой мудростью.

В "Пиркей авот" (2:5) сказано: "И в месте, где нет людей, старайся быть человеком [ישן]". Иш в Торе, это не просто мужчина, это как правило, духовный вождь, лидер.

(Поэтому в утренней молитве мы в череде благодарностей не благодарим Творца за то, что сделал нас ישן Иш- таким мужчиной. Недотягиваем).

Лидер – это не обязательно тот, кто идёт впереди, он может идти сзади и помогать самым слабым. Лидер – это тот, кто вместе с Творцом берёт ответственность. Станьте таким лидером и в своём внутреннем мире.

Упражнение.

Сделать себе что-то хорошее

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ. Расслабьтесь.

Сфокусируйтесь на присутствии Творца **ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС** и Его любви.

Это уже что-то хорошее, что вы сделали для себя сегодня.

Подумайте, что ещё можно сделать для себя, чтобы подчеркнуть любовь и уважение к

себе.

Спросите у Творца совета.

Получите ответ и сделайте.

Найдите в себе часть себя, берушую ответственность за духовный и эмоциональный рост.

Она говорит: "Расти, меняйся, не унывай, иди шаг за шагом..."

Мысленно свяжите её с присутствием Творца. Это её усилит.

Это уже что-то хорошее, что мы можем сделать себе сегодня.

27 день
Сфират ХаОмер
Исод Ше бНецах

ספירת העומר:

יְסוּד שֶׁ-בֵּי-נֵצַח – Взаимность (постоянная обратная Связь с Источником) в Приоритетах и Ценностях

- Настоящие ценности в отличие от искусственных.

Человек не может жить без смысла, и если у него в жизни нет настоящих ценностей, он будет искать смысл и ценность, например, в том, в какие ворота залетит мяч-шайба. Попробуйте потревожить таких людей во время финального матча.

- Важный вопрос, который хорошо задавать в любом конфликте: "Под угрозой оказываются настоящие ценности или моё Эго?"

- Ценности девальвируются и даже превращаются в противоположное, если (или когда) теряют связь с Источником.

Например, свобода – очень большая ценность, но когда теряется понимание, для чего она (возможность духовного роста, раскрытия своего потенциала в партнёрстве и взаимоотношениях с Творцом), свобода становится самоцелью и, как и все остальные ценности, потерявшие контакт с Источником, превращается в идола. Либерал – ценитель свободы – говорит: "Я ненавижу фашистов и порнографов, но ради свободы я должен дать им возможность высказаться" и т. д. Но ведь Творец мира показал нам границы, после которых начинается распад личности и даже физической составляющей человека.

- Идея государства, из средства превращающаяся в самоцель, перерождается в национализм. И якобы во имя государства то, что в обычных отношениях считается ложью, подлостью, предательством, объявляется делом чести.

- Одной из самых больших ценностей, данных нам Творцом, являются интимные отношения между мужчиной и женщиной. Вспомним, что близость супругов в шабат вечером сравнивается по степени святости со входом первосвященника в Святая Святых в Йом-Кипур. Когда физические отношения теряют связь с духовным Источником и становятся самоцелью, они очень быстро деградируют во что-то, к чему относятся с пренебрежением, в грязь и пошло. Даже изучение Торы может, не дай Б-г, превратиться в университетскую дисциплину.

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

- Способность к взаимности как к ценности. Взаимности в дружбе, взаимности с Творцом, взаимности с супругом. Необходимая для этого эмоциональная открытость и преодоление страха беззащитности имеет место быть в открытых взаимоотношениях

Путь 27-й – Быть счастливым от того, что имеешь. (יִלְלַח בְּנַמְשָׁה)

"Пиркей авот" (4:1) спрашивает: "Кто богат? – и отвечает: – Тот, кто счастлив от своей долей".

Ошибка людей в том, что они видят счастье как результат какого-то достижения или приобретения. Если я найду свою половинку, я буду счастлив. Если я разбогатею... Если я стану известным... Счастье – это не приходящее извне. Радость может, но не счастье. Под счастьем мы понимаем более перманентное эмоциональное состояние. И если хотим иметь его, оно должно основываться на чём-то перманентном.

Единственное, что в этом мире постоянно, – Творец и Его любовь. Всё остальное временно. Поэтому между горечью и грустью оттого, что мы уже что-то потеряли, страха потерять то, что есть, и опасения за будущее, мы никогда не будем до конца счастливы. Понятно, почему Хазон Иш говорил: "Нужно только сфокусироваться на присутствии Творца и сразу будешь чувствовать себя счастливым [הַנְּמַשִּׁיחַ בֵּי-סִמְחָה]".

Связь с энергией дня тоже понятна. Мы сказали, ценности, оторванные от Источника, деградируют, девальвируются. Одна из самых основных ценностей – сама жизнь. Но в отрыве от Источника и она может потерять смысл и ценность. США – одна из самых богатых стран в мире сидит на антидепрессантах. Известная песня "מִצְוַת גְּדוּלָה לְהֵיוֹת תְּמִל הַנְּמַשִּׁיחַ" "Мицва גדולה להיות бе-симха тамид" ("Большая заповедь быть счастливым всегда") несёт в себе очень важную информацию. Быть счастливым – это заповедь, то есть приказ. Нельзя приказать то, что о тебя не зависит. То есть наше счастье зависит от нас, но основано на связи с Творцом, который здесь всегда. И потому счастливым нужно быть всегда, о чём мы только что и говорили.

Когда есть духовная основа, за потерю которой не нужно волноваться, и понимание, что жизнь имеет смысл, намного легче получать удовольствие от остальных ценностей: творчества, любви и материальных удовольствий. Но и это не даётся автоматически, над этим нужно работать. Обращать внимание на ценности, которые Творец нам даёт: зрение, слух, способность мыслить и мириады других. Не принимать как должное, а наоборот – чувствовать благодарность. Понимать, что изначально самого главного мы не заработали: жизнь – это подарок!

Дегустатор вина отпивает совсем почуть-чуть и то не сразу, а чувствуя и получая оттенки удовольствия намного больше, чем человек, опрокидывающий весь бокал. Математик получает наслаждение от гармонии математических формул. Биолог из гама птиц утром в лесу может выделить 40-50 разных голосов, как и музыкант, который слушая оркестр, слышит и отдельные инструменты. Восприятие и удовольствие становится намного богаче. Рав Н. Вайнберг учил нас: "Будьте дегустаторами Жизни!"

Противоположность быть счастливым своей доле – зависть, ревность, чувство жертвы. Понятно, если человек связывает счастье с успехом, то неуспех может привести к депрессии. Но ирония, на которую многие не обращают внимание, заключается во всем известном синдроме – кризисе среднего возраста. Он наступает, когда всё есть! Только

почему-то во всём что есть, нет смысла.

Формула "Богатство сделает тебя счастливым" в иудаизме пишется-читается, как и всё остальное, справа налево:

Счастье сделает тебя Богатым.

Упражнение.

Ощутить счастье

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ. Расслабьтесь.

Сфокусируйтесь на присутствии Творца **ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС** и Его любви.

Вернитесь в памяти в прошлое, в момент, когда вы чувствовали себя по-настоящему счастливым. В детство, день рождения, день свадьбы, рождения ребёнка, в любое особое для вас место и время.

Почувствуйте это ощущение счастья.

Почувствуйте одно из главных составляющих этого чувства: у меня есть возможность любить и меня любят.

Свяжите это чувство с проявлением Творца. Он Тот, Кто создал все обстоятельства и даёт нам ощущение счастья.

Скажите себе: "Это ощущение и есть настоящее богатство. А поскольку Творец здесь и сейчас и будет всегда, и всегда любит, я могу чувствовать себя счастливыми прямо сейчас".

Эти воспоминания можно вызывать ещё и еще, каждый раз связывая с присутствием Творца, пока разные части подсознания учатся интегрировать понятную нам мысль: чувствуя присутствие Творца и Его любовь, мы сразу чувствуем себя счастливыми.

28-й день
Сфират ХаОмер
Малхут Ше бНецах

ספירת העומר:

מלכות שבנצח Малхут ше-бе-Нецах –Интеграция в Приоритетах и Ценностях

- Интеграция ценностей.

Шабат. Недостаточно его только ценить и что-то о нём учить. Когда ты его соблюдаешь, ты получаешь новый опыт, который невозможно описать, или передать. Очень понятна и разница семей где один/а соблюдает а другой нет, и семьи где соблюдают все.

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

Аризаль говорит нам, что каждая заповедь безумно сладка. Но вокруг заповеди есть клипа – это, как кожура фрукта. И если вы ещё не чувствуете сладости, говорит Аризаль, то вы ещё жуёте кожуру. Не останавливайтесь и дойдёте до сердцевины.

Неделю назад мы говорили, что мудрецы называли людей, которые Тору учили, но в свою жизнь не интегрировали, книжным шкафом. Иудаизм –это образ жизни.

Если вы любите музыку и она является для вас ценностью, недостаточно её читать по нотам. Музыка нужно пропустить через себя. Малхут – то новое и часто неожиданное, которое возникает, когда вы получаете этот опыт. Музыка Торы тоже нужно пропустить через себя. Рав Нахман говорил: "Вся жизнь должна быть песней".

- Важно почувствовать, что моральные ценности не внешнее, не просто социальный контракт – это законы, по которым построен мир. По-настоящему духовный человек, чувствующий своё достоинство, не сделает какие-либо вещи, не скажет что-то не потому, что так не принято, а потому, что это ниже его достоинства, это не он. Тшува, то есть возвращение – это, когда правильные отношения с Творцом, с людьми, с собой, с миром снова становятся абсолютно естественными для нас.

Поскольку человек – маленькая вселенная (אדם קטן олам ха-катан), очень интересно и важно интегрировать заповеди также по отношению и к самому себе.

Например, заповедь "Не злословь глухого". Когда говоришь себе, что нужно делать правильно, и не делаешь или наоборот делаешь то, что-то делать не нужно, ты понимаешь, что оказываешься глух к самому себе. Не злословь себя, а используй, например, искусство внутреннего диалога, чтобы понять, какая часть тебя не слышит и что мешает. Убери или измени мешающее, и эта часть начнёт слышать.

Когда мы интегрируем Тору по отношению к себе, к людям, к Творцу, когда мы ею дышим, когда мы ею живём, в наш внутренний мир (אדם קטן) приходит мир (עולם שלם). תכלית шлемут – это также целостность.

48 путей мудрости

Путь 28-й – Охраняй, что ценно (וְשָׂמַרְתָּ אֲשֶׁר לְדַבְרֵי)

Одна из самых больших ценностей – чувство собственного достоинства.

Важно поставить ограду, чтобы охранять это чувство. Интеграция знания, что базисное достоинство человека – данность, поскольку человек – это Б-жественная душа, уже ставит такую ограду. Но это ещё не все.

Что подтачивает наше чувство собственного достоинства?

Когда мы ещё и ещё даём себе обещание чего-то не делать или что-то сделать и не выполняем, мы перестаём себя уважать и уже не принимаем свои слова и обещания всерьёз.

Первая ограда, которую рекомендует поставить рав Ноах Вайнберг, – перестать давать себе обещания. Разве что вы абсолютно уверены, что сможете их выполнить. Лучше честно сказать себе: "Я не понимаю все детали, что меня побуждает делать или не делать то или другое или что мне мешает. И пока не узнаю, никаких обещаний давать себе не буду".

Напишите список обещаний, которые вы давали в прошлом и не выполняли. Каждое заслуживает отдельной внимательной, внутренней работы. Отдайте себе отчёт, что вы не можете интегрировать все сразу. Напишите список чего-то, что выполнить легко. Начните это выполнять, отмечайте для себя: да, действительно это делаю. И вы начнёте восстанавливать свое уважение к себе. Не важно, как легко это было сделать, важно, что вы говорите себе: "Я пообещал и я сделал".

Что касается трудно выполнимых целей, нужны стратегии, более глубокое понимание себя, а и часто помощь извне. Многие блоки сидят в подсознании, и нужны знания, как получить к ним доступ. Обычные методы могут быть неэффективны. Сила воли работает как форсаж мотора: в определённых случаях, на очень короткое время. Мы часто её пытаемся неправильно использовать, и когда она не работает (и не должна), мы отчаиваемся. А тут ещё кто-нибудь добавляет, "дескать, у тебя просто нет силы воли" Это добивает то, что есть.

В психологии также нет понятия "лень", есть "отсутствие мотивации". Надо подумать, как её, мотивацию, усилить. Иногда внутренний голос шепчет: "Если ты ограничиваешь себя, ты лишаешь себя свободы". Это ложь, все ограды, которые мы ставим для достижения целей, и есть проявление нашей свободы.

Наш эгоизм очень умеет защищать его ценности.

"וְשָׂמַרְתָּ אֲשֶׁר לְדַבְרֵי" – дословно: "Сделай ограду вещам". Но слово דַבָר имеет значение не только "вещь", но и "слово". Поэтому можно прочитать и как "Сделай ограду словам". Знание законов речи и желание их исполнять помогают ставить правильные ограды для хороших отношений с людьми, с Творцом, с собой

- Дети. Оградить их от дурного влияния общества – наша ответственность.

То же касается ребёнка внутри нас.

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

Упражнение

Интеграция ценностей.

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ. Расслабьтесь.

Почувствуйте присутствие Творца ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС и Его любовь.

Подумайте о чём-то, что для вас ценно и что вы бы хотели, чтобы было глубоко интегрировано.

Скажите это себе вслух несколько раз.

Почувствуйте, есть ли какое-то сопротивление этому послы.

Найдите в теле часть, которая этому сопротивляется.

Поговорите с ней, спросите: "Какая там эмоция? Почему ты сопротивляешься?"

Услышьте ответ.

Спросите, когда этот блок, эта эмоция начались.

Вернитесь туда и станьте собой в том возрасте.

Иногда этого достаточно, чтобы начать меняться.

Если нет, приведите туда себя во взрослом возрасте и объясните, почему для вас это ценно.

Если нужно, отпустите боль, страх, стыд, всё, что мешает.

Дайте более молодой части почувствовать присутствие Творца и Его любовь.

Почувствуйте, как это будет позитивно работать для всех частей вашей личности.

Если необходимо, вернитесь в несколько разных возрастов и проработайте блок в каждом из них.

Упражнение.

Речь

Возьмите предыдущее упражнение как модель и проработайте по предложенному алгоритму проблематичные аспекты вашей речи.

Шабат Шалом

29-й день Сфират ХаОмер Хесед Ше бХод.

ספירת העומר:

תורה תורה Хесед ше-бе-ход – Реализация потенциала Добра.

Мы начинаем неделю ход.

- Говоря о понятии Хесед ше-бе-ход, мы, в первую очередь, говорим о процессе реализации той доброты, той любви, заложенной в каждого из нас Творцом.

Упражнение.

Доброта в нас.

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ. Расслабьтесь.

Сфокусируйтесь на мысли, Творец ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС, и Он вас любит. Почувствуйте Его любовь.

Найдите чувство доброты в себе. Можно вспомнить какой-либо эпизод из вашей жизни, когда вы её проявляли

ыслено свяжите это чувство с присутствием Творца здесь и сейчас. И оно усилится.

Направьте это чувство к самому себе.

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

К близким.

К Творцу.

Поделимся эмоциональным теплом, многим этого так не хватает. Когда мы делимся Торой, мудростью, это, конечно, тоже проявление Хеседа.

- Как мы помним, заповедь "Люби ближнего как самого себя" начинается с необходимости научиться любить самого себя. Это прямо противоположно эгоизму. Одно из проявлений любви к себе, выражается, в желании устанавливать отношения любви с Творцом, с людьми, с миром, поскольку это приносит гармонию и счастье. Любовь к себе также стимулирует и творчество, и поиск более высокого смысла.

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

В противоположность этому есть Книга рекордов Гиннеса, регистрирующая мировые "рекорды" по плевкам в длину, по количеству сигарет, выкуриваемых одновременно, по поеданию самолётов и мотоциклов...

- ход – не реализация нашей гордыни и/или желания выпендриться.

- Камикадзе и террористы – тоже не ход.

- Вспомним, что архетип сферы ход Аһарон һа-коһэн. Одно из его главных качеств – способность поднять человека в его собственных глазах. Дать почувствовать человеку его значимость. Когда два еврея чувствовали свою значимость, а значит, выходили на уровень своего высшего Я, сразу прекращалась ссора.

- Найдите коһэна в самом себе. Это высокая, духовная часть в вас, идентифицируйте себя с этой частью.

Упражнение.

Сильное позитивное качество характера

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ. Расслабьтесь.

Почувствовать присутствие Творца

Спросите себя: "Какое у меня есть самое сильное позитивное качество характера?"

Спросите у Творца об этом.

Найдите в себе это качество и мысленно соедините с присутствием Творца. Это сильнейший ресурс!

Подумайте, какое хорошее позитивное качество у вас, нуждается в дополнительном усилении и реализации.

Начните этот процесс, мысленно соединив его с ощущением присутствия Творца.

Попросите самое сильное качество характера в этом помочь.

48 путей мудрости

Путь 29-й – Не приписывать успех себе טובה לעצמי (אינו מחזיק טובה לעצמי))

Рав Ноах Вайнберг часто говорил: "Мы даже пальцем пошевелить не можем сами. Не верите? Объясните мне, как вы это делаете? Как вы перемещаете желание из той части мозга, где оно возникает, в ту часть, которая управляет физиологическими, а потом и физическими процессами? Пойдём дальше? Нужно одновременно послать сигнал сократить одни мышцы и расслабить противоположные и т. д. и т. д. Знаете как?"

Зачем ребе "отбирал" у нас даже самые элементарные возможности самостоятельных действий.

Затем он говорил: "Если вы это прочувствуете, то поймёте, насколько вы всегда связаны и работаете вместе с Творцом, а значит, вы обладаете практически неограниченными ресурсами. И Творец хочет помочь вам их реализовать".

Неожиданный поворот, правда?

Такой подход убирает конфликт между возможностями делать фантастические вещи и гордыней, которая, кстати, этому и мешает. Духовный человек, когда что-то получается говорит: "Спасибо Творец за всю помощь, которую Ты мне оказал в этом деле". Конечно, не обязательно каждый раз перечислять всё, но помнить надо от дарованной вам

чёткости мысли до мотивации и детальной помощи в исполнении.

Когда мы реализуем свой потенциал, наше йецер ha-ра тихонечко пишет слово "Свой" с большой буквы. Тем самым отрезая нас от Источника. Со всеми вытекающими. Сказано, Творец не может зайти туда, где человек уже заполнил себя Собой. А значит, не может и помочь в полной мере, как бы Он хотел.

Мудрецы говорят, Я человека – это точка выбора. Я выбираю фокусироваться на том, что Творец здесь и сейчас, будут одни последствия, я это не выбираю – другие.

Кто не знает анекдота о человеке, обращавшемся к Творцу с просьбой помочь выиграть миллион в лотерею ради хороших дел. Но проходил розыгрыш, а он не выигрывал, однако продолжал молиться. Наконец раздался Голос с неба: "Купи же лотерейный билет!"

Партнёрство с Творцом не уменьшает необходимости приложения усилий, но оно помогает нам прикладывать их более успешно. В анекдоте Творец подсказал человеку, как это сделать. Нам, конечно, смешно, а ведь мы не задаемся, казалось бы, естественным вопросом: "Откуда ко мне приходят элементарные и логичные мысли?"

Или к чему этот вопрос, когда и так понятно, что "из Моего мозга"? Я вам так завидую: "Так расскажите, как вы его – ваш мозг – так хорошо организовали, построили, создали. Упс..."

По поводу "Моих" действий мы уже выяснили вначале. Тора и наука учат нас, что в мире нет простых вещей, есть потрясающие сложные вещи, которые на первый взгляд кажутся простыми. Когда Я каждое мгновение выбираю быть с Творцом и делать то, что на данный момент логично и правильно, этот выбор – действительно моя заслуга, и Творец говорит: "Ты можешь этим гордиться".

Однако, говорят мудрецы, мы всё равно должны помнить, что конечный результат зависит не от нас. Этот факт имеет интересные последствия. Если человек хотел выполнить заповедь или сделать доброе дело, что в принципе тоже заповедь, и у него не получилось по независящим от него обстоятельствам, Творец засчитывает, как если бы он это сделал.

Голос йецер ha-ра говорит: "Успех зависит только от тебя". Чтобы человек почувствовал зависимость от того, что на сам деле от него не зависит. Ведь коль "всё зависит от Меня", тут уже и гордыня и под ней страх провала... Скажите этому голосу: "Всё зависит от Нас: меня и Творца. Хочешь я с тебя с Папой познакомлю". Направьте туда свет Творца.

Шавуа Тов

30-й день
Сфират ХаОмер
Гвура ШебХод

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

Ход- Реализация потенциала

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

Возьмите например спорт: мы аплодируем чемпиону мира по бегу.

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

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

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

Вы не ответили на оскорбление

Вы сдержались и не сказали какую-то грубость.

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

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

Ари Заль говорил никогда, никому не завидуйте: если у человека есть ярко выраженные способности к чему либо, это значит человек работал над этим несколько предыдущих жизней

Каббала говорит нам, что у человека есть пять уровней души.

Нефеш, Руах, Нешама, Ха'я и Ихид

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

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

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

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

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

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

Если вы прорабатываете с скажем
уровень Руах Ше бНефеш, а кто то

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

-Аарон ХаКозн никогда не завидовал.

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

-Каждый шаг во внутренней работе- это мицва.

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

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

Ейцер ХаРа, сама саботирует, сама попрекает.

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

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

- Как я уже сказал: не будем сравнивать себя с другими, когда дело касается личного
роста.

Будем просто идти вперёд с Творцом шаг за шагом и справедливо судить и ценить
каждое достижение.

48 путей мудрости. Путь 30-й

Быть любимым (אִוֵּן)

Каждому человеку нужна любовь.

Семь дней в неделю, 24 часа в день.

Есть только два вида любви который человек может получать постоянно.

Это любовь Творца, и любовь к самому себе.

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

Рабби Илиаху Де Видас в кабалистической книге

Решит Хохма (Начало мудрости) пишет:

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

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

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

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

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

Упражнения

Расслабиться

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

Представьте его себе в хорошем настроении.

Почувствуйте свою любовь к нему.

Это любовь проявления Творца

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

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

И скажите, но я такой же ребёнок для Творца.

И любит Он меня намного сильнее поскольку Он бесконечен.

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

Почувствуйте эту любовь.

Почувствуйте себя любимым.

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

Представьте себе этого человека, и почувствуйте его любовь.

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

Дайте себе почувствовать эту любовь.

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

Любовь к себе.

Подобное упражнение.

Расслабьтесь

Представьте себе человека, которого вы любите.

Почувствуйте эту любовь

Поверните её к себе.

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

Скажите себе вслух несколько раз:

я люблю себя.

Даже если это дискомфортно преодолите это.

Помните-это мицва

А мицвы мы делаем даже если

необходимо преодолеть дискомфорт.

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

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

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

Но это никогда не работает.

Никто не может дать вам Такой постоянной любви.

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

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

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

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

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

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

Не пытайтесь манипулировать.

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

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

Как раз 9:1 Да ещё тон!

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

Посчитайте ваши проценты в коммуникациях с вашими детьми.

Большая часть коммуникаций должна быть позитивной.

Попробуйте, и вы получите больше любви в ответ.

Работает также с супругом/ой.

Это вам домашнее задание.

Шавуа Тов

Станьте опять самим собой, оставив в себе это чувство.

Дальше, как физзарядка, чем больше практикуешь, тем сильнее становишься.

48 путей мудрости

Путь 31-й – Люби Место (Творца) (לִיבֵי מְסוּתָא לְפָנֵי הַיְיָ)

Творец называется לִיבֵי מְסוּתָא Маком, поскольку сказано: "Не Творец в мире, а мир в Творце" (Берешит раба, 68:9). Он вне материи, времени и пространства, Он бесконечен, всё существует в Нем, и Он поддерживает существование всего. "Любить Место" означает, в том числе, любить Источник мудрости, силы, красоты значимости и всех здоровых наслаждений. Стремление к самосовершенствованию через контакт и любовь к Нему и есть энергия этого дня. Давайте посмотрим на это чуть подробнее.

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

В посте о 23-м дне мы разбирали, что "всем сердцем" или "всеми сердцами" означает любить Творца и добрым началом и не добрым.

"Всей душой". Мы только что говорили про 5 уровней души.

Нефеш отвечает за все физиологические функции организма. Любить Творца на уровне Нефеш – любить Того, Кто даёт мне возможность видеть, слышать, дышать, усваивать пищу, двигаться – все наслаждения материальными благами. Кабала говорит, что все перестановки названий букв Имени Творца составляют 1080 вариантов. И столько же вдохов и выдохов человек делает в час. То есть каждая перестановка букв Имени управляет на духовном уровне каждым вдохом и выдохом. Просто подышите с Творцом и подумайте, что каждый вдох Творец дарит нам жизнь. Уровень Руах управляет всеми эмоциями. Любовь к Творцу на этом уровне души – любовь к Источнику (Макому) всех позитивных эмоций. Негативные эмоции всегда появляются в результате нехватки чего-либо и поэтому являются симптомами того, что в данный момент мы не в контакте с Бесконечностью, где нет никакой нехватки. Какое чувство возникает у меня к Тому, Кто пронизывает этот мир любовью, добротой, нежностью, ощущением красоты, гармонии и всеми другими прекрасными чувствами.

Уровень Нешама управляет мыслями. Просыпаясь утром, мы благодарим Творца за то, что Он возвращает "мне мою душу (נִשְׁמָתִי нишмати)", то есть контроль над мыслями. Тем не менее именно Он – источник всей мудрости, позитивного мышления, интеллекта.

Уровень Хайя приходит к евреям в шабат и даёт возможность насладиться энергией шабата. Йехида не спускается в этот мир.

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

Понимание, что всё, что мы имеем, – это подарок Творца. Какое чувство мы бы испытывали, подари это всё из любви к нам человек?

Всё имущество, имеющееся у нас, хорошо посмотреть именно с позиции любви к Творцу.

Пусть наш дом, станет Его Местом. Так в принципе оно и есть, поскольку еврейский дом – это Храм: стол – жертвенник, спальня – Святая Святых и т. д. Хорошо пройти взглядом по своему дому и имуществу и посмотреть, чтобы всё служило святости, создавало атмосферу любви с Творцом. Возможно, что-то решим убрать, поскольку не гармонирует, а что-то купить.

32-й день
Сфират ХаОмер
Нецах ШебХод

ספירת העומר:

תורה נצח Нецах ше-бе-ход – Уникальность самореализации.

- Тора должна стать "моей Торой". У каждого человека должно быть 3 Торы: Письменная, Устная и его Тора.

- Дети. Каждый ребёнок – уникальная душа, прожившая уже не одну жизнь. Они не наше имущество, они не пришли сюда, чтобы удовлетворить наши амбиции. Важно видеть необходимость уникальности развития каждого ребёнка. Дать этому возможность и поддержать это.

- Мы уже говорили, в психологии нет понятия "лень", есть понятие "отсутствие мотивации". Одна из стратегий нашего йецер ha-ра – убить мотивацию. Как правило, страхами. Обычно либо страхом провала, страхом отверженности, страхом неизвестности, или потери контроля. Часто йецер ha-ра их кооперирует. Его задача понятна – обесценить тот самый важный процесс самореализации, ради которого мы сюда пришли. Когда человек понимает, что под ярлыком "лени" может скрываться целый айсберг страхов, он становится менее критичным к себе и другим. Вильнюсский Гаон говорил, что легче выучить весь Талмуд, чем полностью исправить одну черту характера. Поэтому в этом процессе важно ценить каждый шаг.

- Голос перфекционизма, являющийся оборотной стороной страха провала, ставит ультиматум: "Либо всё, либо ничего". Не слушайте этот голос.

- Другие инструменты йецер ha-ра, используемые, чтобы обесценить что-то – сарказм и цинизм. Необходимо знать эти голоса и не попадаться на них. Подобный голос – архетип Амалека, направленного на обесценку Торы и наших отношений со Всевышним.

- В недельной главе "Бе-хукотай" сказано, что, если мы не будем обращать внимания на важность самореализации и относиться к духовному пути небрежно, к происходящему, как к набору случайностей, то настигнет "мида канегед мида" ("мера за меру"): "Если после этого не послушаете Меня и пойдёте со Мной וְרַבְרַבִּים בְּעֵרִי [в противостояние, случайно, в холоде], пойду с вами в ярости וְרַבְרַבִּים בְּעֵרִי [противостояния, случайности, холода]..." (Ва-икра, 26:27-28). (Я вновь даю перевод-подстрочник, чтобы почувствовать дополнительные смыслы, заключённые в тексте первоисточника.)

Другая крайность – заявление йецер ha-ра "серьёзные люди учатся по 12 часов в день". Как вы думаете, откуда приходит этот голос и чего на самом деле добивается?

- Очень важно научиться ценить уникальность нашего духовного пути и даже на негативные моменты посмотреть именно с этих позиций, чему меня это в результате научило.

Упражнение

. Самый важный следующий шаг

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ. Расслабьтесь.

Сфокусируйтесь на присутствии Творца ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС и Его любви.

Задайте Творцу вопрос: "Какой мой самый важный следующий шаг в реализации моего духовного потенциала?"

Если вы откроетесь для ответа, он обязательно придёт. Может, сразу, а может быть, чуть позже.

У Творца есть бесчисленное количество способов нам это показать.

48 путей мудрости

Путь 32-й – Любовь к Созданиям (לִאוֹהֵב לַחַיִּים)

"Пиркей авот" (1:12) говорит: "Будь из числа учеников Ахарона, люби мир и добивайся мира,

люби людей и приближай к Торе".

Как научиться любить людей?

В предыдущем дне мы говорили, что начать нужно с любви Творца и любви к себе. Это даёт хороший фундамент для начала. Сущность человека – его душа, и она сделана Творцом чистой (мы говорим это каждое утро). А качества характера человека – одежда. Она может быть чистой, а может и очень запачканной.

Есть важный принцип, постулированный нашими мудрецами, а в психологии Карлом Юнгом: человек не любит в других, то что он не любит в самом себе. Скажем, человек приходит в помещение, где много незнакомых людей, одни его сразу притягивают, другие сразу отталкивают, а есть такие, к которым он относится совершенно нейтрально. Почему?

Каждое из качеств – это энергия, вибрирующая на определённой частоте. По закону резонанса части, сходные с частями другого человека, начинают вибрировать и во мне (ведь каждый из нас – мини-Вселенная, отражение того, что есть в других). Если доминантные эмоции другого человека поднимают в нас части, которые нам не нравятся, этот человек будет нас отталкивать. Нам неприятно чувствовать эти части внутри нас. Если доминантные эмоции человека нам нравятся, он будет нас притягивать. Если они нейтральны, он будет нейтрален. Зная этот принцип, можно довольно легко найти в себе части, которые нам не нравятся. А умея их на месте проработать, вы тут же добьётесь, что человек перестанет вас отталкивать. Вы увидите это качество как его слабость, но он станет для вас вначале просто нейтрален.

Упражнение.

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ. Расслабьтесь.

Закройте глаза. Сфокусируйтесь на присутствии Творца ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС и Его любви.

Представьте перед собой человека, поднимающего в вас негатив. Почувствуйте, что за негатив он поднимает вас.

Найдите в себе и с помощью Творца проработайте.

Сказано также: "Не суди человека, пока не побывал в его ботинках". Используя этот принцип, мы можем отнестись к человеку, поднимавшему в вас негатив, уже намного более положительно. Следующий шаг. Сфокусируйтесь на положительных качествах этого человека.

Вспомните, что также, как и у вас, положительные качества гармоничны его сущности и фактически являются её проявлением.

Попросить вас назвать свои слабости – проблем с ответом не будет. А если попросить назвать хотя бы 10 хороших качеств вашего характера. Так какая у вас первая реакция? И сколько времени займёт поиск ответа? Сразу скажу: несколько. У нас есть они все, и, помните, поскольку мы их видим в других людях, значит, есть и у нас.

Просьба идти не быстро и найти у себя всё.

Аккуратность,

вежливость,

верность,

воспитанность,

способность понять другого,

способность признать ошибки,

бескорыстность,

способность к признательности,

дружелюбность,

дисциплинированность,

коммуникабельность,

умение выразить свои мысли,

благодарность,
уверенность,
заботливость,
спокойствие,
уравновешенность,
харизма,
притягательность,
доброта,
щедрость,
веселость,
способность к сочувствию,
сострадание,
добросовестность,
внимательность, последовательность,
упорство,
умение кооперировать,
умение слышать,
способность к творчеству,
умение взглянуть со стороны,
самокритичность,
скромность,
справедливость,
толерантность,
трудопособность,
честность,
чувство юмора,
великодушие,
надёжность,
гостеприимность,
деликатность,
добродушие,
доверчивость,
дотошность,
жизнерадостность,
изобретательность,
инициативность,
интуитивность,
исполнительность,
ласковость,
компанейскость,
любопытность,
миролюбивость,
наблюдательность,
надёжность,
находчивость,
нежность,
невозмутимость,
неприхотливость,
обаятельность,

одухотворённость,
остроумие,
откровенность,
приветливость,
принципиальность,
проницательность,
радушность,
раскованность,
решительность,
сдержанность,
уважительность,
усидчивость,
утончённость,
хладнокровие,
энтузиазм.

Сумели выдержать такую волну позитива? Если нет, не отчаивайтесь! Начало положено!
Найдите также все эти качества у супруга/и. и я гарантирую – ваша любовь к нему/ней усилится.

33-й день Сфират ХаОмер (Лаг бОмер) Ход Ше бХод

תורה תורה הוד ше-бе-ход –Проявление Реализации потенциала

- "Весь мир создан для меня". То есть для того, чтобы я – человек – мог осуществить данный мне Творцом потенциал.

Адам помолился, пошёл дождь и всё начало расти. Это учит нас понимать, для чего мы все были созданы.

- "Кто мудр? Учащийся у каждого человека " (Пиркей авот, 4:1).

- Скука, говорят психологи, – очень активное чувство.

Они объясняют. В мире так много интересного, и чтобы скучать, человек должен постараться и, хоть и подсознательно, но активно, отрезать себя от всего этого. Почему мы это делаем? Люди боятся нового: "А может, нам это не понравится? А может, у нас не получится? А может, придётся изменяться?" А что со мной станет?

Мы видим что наше злое начало (Йецер Ха Ра) использует воображение, для того что бы нас запугать и закрыть.

Поэтому люди живут привычной, но скучной жизнью.

Возвращаясь в Райский сад, туда где начались наши проблемы, каким инструментом пользуется Нахаш, что бы соблазнить Хаву.

Комментаторы указывают:

СИЛОЙ ВООБРАЖЕНИЯ!

... Раскроются ваши глаза, и вы станете как к боги...

И увидела женщина что плоды этого дерева хороши для пищи и вожделенны для глаз (Таава л'эйнаим)... Берешит 3:5-6.

Поскольку все проблемы человечества начались из-за неправильного использования воображения, нам необходимо исправить именно этот канал.

Таким образом, упражнения на визуализацию оказываются не просто добавлением к тексту, а

фундаментальными для исправления нашего внутреннего мира, и как зеркало, мира вокруг нас.

Если мы об этом подумает, здесь нет никакой мистики: ведь многие очень успешные люди делятся с нами, что их " империи" вначале создавались в воображении, а потом уже были реализованы в этом мире.

Поэтому не покупайтесь на слова Ейцер ХаРы: "это лишь воображение." Она очень

хорошо пользуется им для своих целей.

А мы будем использовать его правильно.

- Очень часто люди не живут в этом моменте. Либо в прошлом, либо в будущем. Если на уровне Нецах ше-бе-ход важно определить, какую важную уникальную возможность даёт мне Творец в данный момент чтобы осуществить свой потенциал, то сегодня мы фокусируемся на том, чтобы этот потенциал осуществить.

Рав М. Вайнберг, племянник главы йешивы, на основе лекций которого написаны эти главы, показывает очень важную разницу между осуществлением потенциала и реализацией потенциала. Например, у человека есть потенциал красиво, интересно писать. Для заработка он пишет кучу статей, сценарии для телевидения и проч. То есть он свой потенциал реализует. Но в какой-то момент он может остановиться, сказать: "Я чувствую, весь этот потенциал мне был дан не для вот этого". И напишет то, после чего сможет сказать: "Слава Б-гу, что Он дал мне это осуществить!" В корне слова "осуществить" – "сущность". ход ше-бе-ход – способность выразить сущность заложенного в нас потенциала.

Спросите Творца, что можно сделать нового, необычного, интересного, развивающего именно уже сейчас.

Упражнение.

Раскрыть потенциал в себе.

Время расслабиться

Расслабьтесь

Сфокусируйтесь на присутствии Творца и Его любви.

Спросите Творца: "Как я могу именно не осуществить, а реализовать мой потенциал?"

Какое первый шаг я могу сделать для этого?"

Если ответы не приходят или непонятны, вопрос: "Какой первый шаг, чтобы внести ясность?"

Где блок который мешает мне услышать ответ?"

Увидьте этот блок внутренним взором и/или почувствуйте его в теле.

Поговорите с этим блоком и спросите: "Почему ты мне мешаешь?"

Что, ты боишься, случится, если я узнаю?"

Какая эмоция сидит там? Почувствуйте эту эмоцию и вернитесь туда, где она началась.

Скажите себе: "Я имею право знать о своём предназначении, и я пришёл сюда, чтобы

осуществить свой потенциал".

Спросите также эту часть: "Какой твой потенциал? Зачем Творец тебя изначально создал?"

Получите ответ.

А теперь предложите блоку полностью раскрыть его потенциал в гармонии с Творцом и со всеми другими гармоничными частями личности.

Иногда это может занять какое то время.

Убедившись в вашей правоте, блок трансформируется. Эта часть начнёт вам помогать. Вы получите доступ к ответу на первые вопросы.

Спросите Творца ещё раз: "Как я могу именно не осуществить, а реализовать мой потенциал?"

Какое первый шаг я могу сделать для этого?"

Получите ответ.

- Есть провинности, фактически преступления (например, хилул ha-Шем – осквернение имени Творца), которые искупаются только смертью. Даже на смерть можно посмотреть, как на возможность искупить и очиститься.

Раби Шимон бар-Йохай, чью азкару (день смерти) празднуют в ЛаГ ба-омер, провёл 13 лет в пещере, скрываясь от римлян и питаясь плодами рожкового дерева. Это твёрдые стручки, чтобы понять, что такое питаться ими 13 лет, хватит и одного. Так как у раби Шимона и его сына был только один комплект одежды, они сидели, зарывшись в песок по шею, и одевались только по шабатам. Тем не менее, несмотря на это, а с другой стороны, именно благодаря этому они поднялись на очень высокий духовный уровень. В день смерти раби Шимону бар-Йохая было разрешено открыть глубочайшие секреты Торы и привести в этот мир потрясающий духовный свет. Так как этот день стал вершиной осуществления его потенциала раби Шимон бар-Йохай попросил сделать этот день праздником.

В ЛаГ ба-омер перестали умирать ученики раби Акивы, и это конечно неслучайно – энергия этого дня несёт и искупление, и очищение.

Ученики были Раби Акивы были интеллектуальными гигантами, но умерли они из-за того что не уважали путь другого, пусть он даже и был вконтексте Торы.

Упражнение. Раби Шимон бар-Йохай в нас

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ. Расслабьтесь.

Закройте глаза. Сфокусируйтесь на присутствии Творца **ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС** и Его любви.

Спросите: "Где раби Шимон бар-Йохай во мне?"

Почувствуйте и станьте им.

Спросите: "Где во мне энергия той пещеры, в которой раби Шимон бар-Йохай находился 13 лет".

Представьте себя в этой пещере раби Шимоном бар-Йохаем. Представьте себе, ваше тело зарыто в песке и полностью гармонизируется с элементом земли стабильностью, спокойствием и гармонией, которые даёт этот элемент.

Сознание освобождается от ощущения тела и открыто для высшей мудрости.

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

Скажите: "Я открыт для получения знания. Дай мне, пожалуйста, всё, что Ты хочешь мне дать.

Информация может прийти в любом виде: мыслей, чувств, ощущения каких-то энергий и даже чего-то непонятного, что потом станет понятно.

Примите всё и поблагодарите Творца за это.

Задайте Творцу те важные вопросы, что у вас есть.

Ответы могут прийти сразу или позже.

Подумайте, что вот так, сидя с Творцом, ничего не страшно, и даже смерть не страшна. Смерть, которая часто воспринимается как пугающая темнота, превращается в присутствии Творца в свет и тепло.

Мы понимаем, что когда-то вернёмся в этот свет и тепло, и это будет не трагедия, а праздник.

Почувствуйте энергию ЛаГ ба-омера.

Мы тоже можем посмотреть, как можно с Творцом использовать даже самые стеснённые жизненные обстоятельства для своего эмоционального и духовного роста.

В ЛаГ ба-омер жгут костры. Огонь разбивает материю на самые тонкие элементы: свет и тепло. Энергия этого дня наполнена теплом и светом, который принёс принёс раби Шимон бар-Йохай 2 тысячи лет назад. Откроемся ей.

48 путей мудрости

Путь 33-й – Любить Правильность (לִיִּרְטָה לֹא בְּהֵא)

Слово לִיִּרְטָה цдакот можно перевести также, как "справедливость". При нашем воспитании это нелёгкий путь. Готовы?

А казалось бы, что здесь такого? Есть же много людей, которые в жизни мотивируются правильными поступками. И вообще мы все любим совершать правильные поступки.

Рав Н. Вайнберг предлагает следующий сценарий.

Попросите вашего сына подростка выкинуть мусор. Он сразу хватает пакет и со словами:

"С превеликим удовольствием, мам-пап" – бежит его выносить.

Вы ваше удивление уже представили? Вы начинаете соображать, что же ему нужно. Сколько будет стоить этот энтузиазм? Когда он возвращается вы ждёте, потом вкрадчиво: "Я вижу у тебя хорошее настроение? Мусор – с песней?" Он говорит: "А как же ещё? Выполняю заповеди уважать отца и мать, делать хесед, быть подобным Творцу, ходить Его путями. Делаю с радостью, как и полагается делать мицву, ну и как можно быстрее".

Ваша реакция? Только честно. Ребёнок оказался в какой то секте? Психический сдвиг? Покурил что-то? Ребёнок смотрит на ваше выражение лица, всё понимает и говорит: "Мам/пап, я получаю наслаждение, делая правильные вещи. У нас этому учат".

А ведь раньше такой подход не был чём-то исключительным. Я читал у р. З. Плискина, что была йешива, где подавать на стол и убирать разрешалось только самым лучшим ученикам, поскольку стол – это жертвенник.

Ещё одна правдивая история.

Мой коллега Александр Фридмар, с которым мы работаем уже много лет, у которого много способностей, например, в молниеносной оценке состояния человека, понимания источника проблем, приходит и с порога начинает:

– Вы не представляете, что было вчера!

Я, конечно, превратился в большое ухо.

– Прихожу домой, а жена спит сидя. Думаю, может, проблема какая-то? Решил посмотреть через духовный канал. Вижу: безумная усталость. Переспрашиваю Творца:

– Правильно вижу?

Ответ:

– Правильно

Спрашиваю Творца как психотерапевт:

– Как можно ей помочь?

Слышу ответ:

– Пойди помой посуду.

Говорю Творцу:

– Я ненавижу мыть посуду!

Слышу ответ:

– Я знаю

Спрашиваю Творца:

– А можно мы будем мыть посуду вместе?

Слышу:

– Конечно!

– Так вот, – торжественно завершил Александр, – вчера я мыл посуду с Творцом. И получил от этого гигантское удовольствие.

И ещё одна иллюстрация из Талмуда

Был один небыстро схватывающий ученик, и ему нужно было повторять всё по 400 раз. Занимался он с главным равом того времени, у которого ещё было терпение. И как-то раз во время занятий к этому раву пришли и сказали:

– Нужно срочно спешить в Кесарию[1], так как римляне хотят принять антиеврейское постановление.

Рав ответил:

– Закончим и я пойду.

Когда они закончили, рав спросил ученика:

– Ты понял?

– Нет, – ответил ученик, – я так нервничал, что ты вот-вот уйдёшь, что ничего не усвоил.

– Я буду учить тебя, пока ты не поймёшь, – пообещал рав, и они повторили ещё 400 раз.

– Понял?

– Понял, – ответил ученик.

Но к тому времени идти куда-либо было уже поздно. И тут раздался Голос неба: "За то, что ты преподавал, так как должен учитель, а он учился так, как должен ученик, римское постановление будет аннулировано, и всё поколение получает грядущий мир".

Конечно, мы все любим делать правильные поступки, особенно, если нам за это платят, выказывают уважение, ну хотя бы хвалят. Или я делаю что-то такое, что важно в моих глазах, и я хвалю себя. Ничего плохого в этом нет, можно продолжать делать. Но мы сейчас говорим о достижении намного более высокого уровня духовности, сегодня ведь ЛаГ ба-омер.

Римский галут -- это галут материализма. Ничто не является более открытым проявлением этого галута, чем серая рутинная работа в материальном мире. Научиться с Творцом подметать пол, вытирать пыль, выносить мусор (можете продолжить список вашими "любимыми" занятиями). Это наша пещера, и мы можем научиться получать удовольствие просто оттого, что мы с Творцом делаем правильные вещи.

Научиться ЛЮБИТЬ делать правильно. Почему мы этого не делаем, не умеем? Что мешает?

Непонимание, что важно, что не важно. Ведь с присутствием Творца самое низкое становится самым высоким. Что же мешает нам содействовать этому? Воспитание в духе "я тебе не прислуга", "почему Я это должен делать?" и подспудная мысль, что сильный человек (папа, одноклассник) так не делает. Ну а если, на нас кричат, так тут вообще, даже если можешь, не сделаешь никогда.

Задача – через внутренний диалог убрать весь этот – и прочий – негатив. Давайте сегодня в ЛаГ ба-омер сделаем хоть одну такую вещь – любя!

Упражнение.

Любить правильность

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ. Расслабьтесь.

Закройте глаза. Сфокусируйтесь на присутствии Творца ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС и Его любви.

Сделайте вместе с ощущением Творца какую-то " маленькую" бытовую вещь.

Почувствуйте удовольствие, просто оттого, что "я сделал что-то правильное".

[1] Кесария – город на побережье между нынешними Тель-Авивом и Хайфой во времена, был в своё времена административным центром Римской провинции Йеуды (Иудея).

Лаг бОмер Самеах

34-й день
Сфират ХаОмер
Исод Ше бХод

ספירת העומר:

תורה תודי יסוד ше-бе-ход – Взаимность (обратная Связь с Источником) в Реализации потенциала

– Одна из частых проблем раскрытия своего потенциала – замыкание на самом себе.

Человек ошибочно считает, что реализует свой потенциал, а не данный ему Творцом. И к тому же делает это Сам. Появляется открытое поле для эгоизма, ну, и, конечно, страхов. Проблема ещё в том, что общество очень часто за талант прощает ему закрытость, эгоцентризм, снобизм. Талант становится идолом и требует от личности работать на него. А нужно как раз наоборот – помнить, что весь мой творческий потенциал дан Всевышним, моя задача – научиться реализовывать его гармонично в партнёрстве с Творцом. Тогда правильным становится не только что, но и как. Ощущение присутствия Творца снимает страхи.

Я уникальный человек (уникальный творческий канал) для реализации этого потенциала. Начинает работать формула "я сделаю всё, что я могу, а результат от Творца". Можно сказать и по-другому: "Творец, я открываю себя Тебе, а Ты уже сделай через меня то, что необходимо". Открыться и начать делать.

Понимать, что мои самые сильные позитивные качества – самые сильные проявления Творца во мне, и когда я мысленно соединяю их с бесконечным Источником, они только во много раз усиливаются.

– Никогда не завидовать. Мы не только не в конкуренции друг с другом, но мы можем выполнить наше предназначение и предназначение народа, только когда мы вместе – синергетика.

– Быть открытым миру и отношению с другими людьми и учиться этому.

– Быть открытым к взаимности и обратной связи с другими людьми. Быть открытым к своим внутренним детям и любым частям, которые хотели бы нам что то сказать.

48 Путей мудрости

Путь 34-й – Любить прямой путь (אהבה לא המישרים)

С одной стороны, можно сказать, речь идёт о том, чтобы жить по совести. Это верно, но не достаточно.

Совесть говорит: "Делай правильно!" Но она далеко не всегда знает, что правильно. Ибо есть более глубокое и широкое понятие, которое может во всю управлять совестью – идеология. Нацисты, коммунисты, мусульманские фанатики, светские либералы – все поступают по совести. Когда о светском человеке говорят: "он прямой человек", – это, с

одной стороны, и хорошо, но только с одной. Такой человек спокойно может сказать лашон ha-ра: "Ну ведь это правда". Да, конечно, правда, только другому человеку не нужно было об этом знать. Такой человек может быть нетактичен: Я всегда говорю, что думаю", "Я всегда говорю при всех, в лицо" и т. д. и т. д. Его совесть приэтом никак не возражает.

Поэтому, чтобы идти этим путём, просто необходимо учить Тору. Но жить только по законам Торы бывает тоже не достаточно.

Как такое может быть?

Пример. Ваш ребёнок (до бар-мицвы) разбил окно соседу. Того дома не было, и он не знает, кто набедокурил. Ребёнок не может быть чьей-то собственностью, и по закону вы за него не отвечаете. Дети, по Торе, находятся в категории стихийного бедствия. У вас есть выбор: сказать соседу, извиниться и заплатить или не говорить, поскольку по закону вы за это не отвечаете. Наш мозг прекрасно находит оправдания.

Один из способов понять, поступаем ли мы правильно, – задать вопрос: "А как бы я хотел, чтобы поступили со мной?"

Другой способ – сфокусироваться на присутствии Творца, почувствовать внутреннюю гармонию. А потом проговорить оправдание вслух. Послушать себя и почувствовать: это гармонично, негармонично, частично гармонично. Если только частично, посмотрите более детально. Если дело серьёзное и вы чувствуете, что не можете быть объективным, спросите рава.

Рав Ноах Вайнберг просит: "Не обманывайте себя. Научитесь всегда говорить себе "не хочу", когда это действительно "не хочу". А это абсолютное большинство случаев".

Очень часто человек говорит себе и другим: "Я не могу". Во время сессий я прошу человека сказать: "Я не хочу". У него может быть масса причин-поводов, почему он не хочет. Их можно обсудить. "Не могу" снимает ответственность или, ещё хуже, ставит человека в позицию жертвы. "Не хочу" возвращает ответственность (чего человек иногда не хочет), а также возвращает возможность выбора. Ты не хочешь сейчас, но ты сможешь захотеть позже.

начинаЯ учить Тору, я опоздал на индивидуальный урок на 5 минут. попросил прощения и Рав сказал:

– Не проблема.

Но я продолжал:

– Была жуткая пробка... – Она действительно была.

Рав меня перебил:

– Не оправдывайся.

Но я не останавливался:

– Нет, это сущая правда.

Рав:

– Не оправдывайся. – И, видя моё выражение лица, продолжил: – Ты не понял, я сейчас учу тебя Торе. Ты ни перед кем не должен отчитываться. Точка. Ты извинился, человек это принял. Всё!

Я начал это практиковать и почувствовал огромное облегчение. Не нужно врать, придумывать оправдания, объясняться, думать, что сказать. Почувовав любовь к этому пути, задал себе вопрос: "Что собственно случится, если я скажу правду? Понимаю, что ничего не должен говорить, но просто для себя, чтобы научиться не бояться". Я начал говорить, когда проспал, что проспал, когда перепутал, – перепутал. И... ничего не случилось. Но внутренне я чувствовал себя несравнимо лучше. Человек, идущий этим путём начинает себя уважать больше и больше. Потому что его да-это да. Нет-нет

Не обещать, когда знаешь, что не сделаешь. Когда не знаешь, говорить: " Не знаю". Так нас Тора и учит.

А связь с Творцом помогает победить наше Эго, которое, конечно, всего этого боится. Прямой путь очень помогает во внутренней работе. Йецер ха-ра любит напускать туман и кривить. Прямота побеждает Нахаша.

В отношениях с людьми этот путь просит выходить за рамки закона, когда это касается помощи другому человеку.

Во всех этих случаях "любить прямой путь" – это любить себя.

Реализацию нашего потенциала можно с уверенностью назвать творчеством, придав этому более широкий смысл, чем в него обычно вкладывают. Учиться развивать отношения с людьми и с детьми в частности, внутренний рост, отношения с с Творцом, любой уникальный вклад в мир, в отношения, в себя – всё это творчество.

Задача -- научиться это делать всегда с Творцом.

Упражнение.

"Не могу" или "не хочу"?

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ. Расслабьтесь.

Закройте глаза. Сфокусируйтесь на присутствии Творца ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС и Его любви.

Спросите себя: "О чём я говорю "не могу", а подразумеваю "не хочу"?"

Почувствуйте разницу, когда вы меняете эти слова местами.

Спросите себя или какую-то часть себя: "Почему я не хочу или ты не хочешь?"

Услышьте ответ.

Спросите Творца: "Как мы можем продвинуться в этом направлении?"

Услышьте ответ.

Вспомните, что это творческий процесс, он может занять время, потребовать усилий и, часто, иного подхода, не того, который раньше не работал.

Почувствуйте, что, идя по нему с Творцом, вы сразу обретаете надежду на другой результат.

Примените этот творческий подход взаимности развития своего потенциала и контакта с Творцом к взаимоотношениям с людьми.

35-й день
Сфират ХаОмер
Малхут Ше бХод

תוכוח מלכות שבהחוד – Интеграция в Реализации потенциала

Как известно, Суд происходит в Рош ha-Шана, а возможный оправдательный приговор – после 10 дней тшувы – выносится в Йом-Кипур.

Как можно что-то изменить после дня Суда? Ведь апелляцию мы подаем тому же Судье. И на что? Что Он нас неправильно судил в Рош ha-Шана?

Нет конечно. Говорят наши мудрецы, что после 10 дней тшувы (работы по исправлению своего характера, поведения, образа мыслей) человек меняется настолько, что того, который стоял на суде в Рош ha-Шана, уже нет. Мы стали другими. Как только человек выучил урок, поменялся и говорит, в первую очередь, себе: "Так как я поступал, я делать никогда больше не буду". И это реально – того, кто делал неправильно, уже нет. Поэтому тут необходимо простить себя. Бессмысленно злиться на человека, уже не существующего и которого уже простил Всевышний либо сразу, либо в Йом-Кипур. Он ведь единственный праведный Судья. Творец прощает человека, который, если необходимо, попросил три раза прощение у других людей. У нас ведь также есть заповедь прощать. И самого себя тоже заповедь. Прощая себя, мы становимся другим человеком. Современные научные исследования показывают, что подобные изменения закрепляются на генетическом уровне.

Наше йецер ha-ра хочет, чтобы мы отождествляли себя с реализацией негатива.

"Ты плохой человек, – говорит этот голос, – ты лентяй, неудачник, ты жертва и т. д. и т. п." И приводит примеры. Как только человек поверил, что это и есть про него, он будет продолжать реализовывать эти качества. Но это ложь! Поэтому категорически запрещены негативные высказывания, направленные на сущность человека.

У ребёнка открытое подсознание, и ему просто внушают, говоря, что он дурак, подлец, лгун. И если он, не дай Б-г, начнёт себя ассоциировать с негативными качествами, он их только усилит.

И не только ребёнок. Поэтому и разрешена только позитивная критика поступков.

С другой стороны, реализация своего позитивного потенциала и есть проявление нашей сущности, нашей души. Откуда мы это знаем?

Когда проявляется негатив, нам это не нравится, а это уже указывает на то, что это не Мы. Когда проявляется позитив, мы чувствуем себя очень гармонично. Нужно научиться ассоциировать себя, то есть чувствовать себя позитивным человеком, который постоянно реализует вместе с Творцом свой потенциал. Тогда наше подсознание помогает нам в позитивной реализации себя больше и больше.

В еврейской традиции, мы видим, как известных людей знают и называют по именам их книг: Хафец Хаим, Ор ha-Хаим и др. В "Пиркей авот" мишна приводится от имени людей, максимально реализовавших принцип, о котором говорится в мишне.

48 путей мудрости

Путь 35-й – Любить позитивную критику/Тохехот (ליןכילן לך זליל)

Связь с энергией сегодняшнего дня – чтобы осуществить свой потенциал, позитивные критика просто необходима. Как научиться её не бояться, и любить?

Первый этап – понять и прочувствовать, что я уникальная Б-жественная душа и Творец сделал мою душу (мою сущность) изначально хорошей. Поэтому никто не может критиковать мою душу. Даже я сам! Если кто-то этого не знает и начинает критиковать меня, а не мой поступок, мои взгляды или какую-то черту моего характера, я имею дело с очень необразованным человеком. Если это делает человек, позиционирующий себя, как соблюдающий Тору, он нарушает сразу много заповедей.

Как только мы отводим критику от своей личности, нам намного легче более объективно посмотреть на содержимое сказанного. Если не понимаем, почему человек так считает, нужно не бояться и спросить его об этом. Если понимаем, что разговариваем не с человеком, а с его йецер ha-ра, нужно остановиться. К йецер ha-ра бесполезно апеллировать. Подождём, когда человек успокоится и можно будет поговорить с ним самим. Помните практику СССР: разговаривать всегда нужно с тем, кто на самом верху.

Основные законы Тохехи.

Всегда вначале сказать человеку что-то хорошее о его сущности, чтобы понял, что позитивная критика приходит из любви и желания, чтобы стал лучше, сильнее. Главная идея – то, что ты сказал, сделал, – это качество, оно ниже Тебя. Такой подход сразу отводит критику от сущности. Нельзя говорить с человеком, когда он злится или раздражён: он просто не услышит, что вы хотите сказать.

90% общения – тон. Поэтому нужно подождать, пока сам успокоишься, и сказать это спокойным тоном.

Лучше высказать форме вопроса, что-то в духе: "Ты хотел мне сделать больно?" Иногда бывает, что человека неправильно поняли, и лучше, если он не воспримет обращение как атаку. Часто через ответ на вопрос ему легче признать, что он был неправ.

Заповедь позитивной критики – часть заповеди "Любить ближнего как самого себя". Видеть, что человек духовно, психологически калечит самого себя, наносит ущерб другим, и ничего по этому поводу не говорить – это в лучшем случае проявление безразличия к нему.

С другой стороны, как мы помним, только что упомянутая заповедь начинается с самого себя. Поэтому мы так ОБЯЗАНЫ говорить и с сами собой. Любой голос или тон, высказывающий критику не так, как требует закон, должен быть вежливо, но твёрдо остановлен.

Может ли человек любить позитивную критику?

Как практикующий психотерапевт могу уверить: конечно. Люди для этого к нам и приходят. Если у человека что-то в жизни не работает, не получается наладить хорошие отношения с близкими, или просто хочет спросить, над чем ему нужно работать.

В любой нашей работе всегда присутствуют элементы критической оценки мотиваций, причин, подспудных эмоций. Если человеку могут помочь разобраться в этом, и в результате он сможет отпустить боль, страх, гнев, поменять поведение, конечно, ему нравится. Мы за этим и пришли в этот мир.

Мешает нам, как всегда, йецер ha-ра, которое действует через наше Эго и далеко не позитивной критикой. Такой голос говорит: "Ты должен сам во всём разобраться, только слабые обращаются за помощью". Представьте тот же сценарий, но по поводу нового компьютера. Голос говорит:

"Ты должен разобраться и наладить его сам, только слабые люди обращаются за помощью". Если вы не компьютерщик, вы отбросите это, как абсолютный бред. Да и компьютерщики иногда не побрезгуют обратиться за помощью. А ведь наш мозг устроен во много раз сложнее, чем самый сложный компьютер. Или тот же голос: "Только слабый человек идёт за помощью к врачу..."

А в нашем случае как раз наоборот, поскольку наше Эго боится и изменений и критики, "дескать, у тебя с головой, что-то не так", преодолеть страх и обратиться за помощью – как раз проявление и силы и мудрости.

Упражнение.

Позитивная критика критического голоса

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ. Расслабьтесь.

Закройте глаза. Сфокусируйтесь на присутствии Творца ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС и Его любви.

Подумайте о каком-то поступке, которым вы явно не гордитесь, а критический голос любит напоминать вам об этом.

Спросите себя: "Если бы я знал тогда, то, что знаю-понимаю сейчас, поступил бы я так?"

Если ответ "нет", скажите себе: "Я уже не тот человек. Поэтому нужно перестать себя винить."

Посмотрите внутренним взглядом на этот ваш критический голос.

Соответствует ли он критерию позитивной критики.

Если нет, то поговорите с этой частью и скажи ей, что она должна измениться в первую очередь.

Если необходимо (не поменялась сразу), проработайте её по схеме работы с критическими голосами.

Попросите прощения у Творца и за то, что вы сделали, и за эту критическую часть.

Простите самого себя.

36-й день Сфират ХаОмер Хесед Ше БИсод

ספירת הומו:

תשובה תתן חסד שֶׁ-בֶּה-יְסוֹד דְבוּרָה בְּיַחְסָד (возможности обратной Связи)

-Б-г: "Нехорошо человеку быть одному" (Берешит, 2:18).

Сказал раби Акива о "Песни песней" – это Святая Святых.

Человеку важно научиться не замыкаться в себе и на себя.

Раби Акива акцентировал наше внимание на том, что самая большая святость – отношения любви. Между мужем и женой, народом и Творцом...

- Хесед ше-бе-Йесод "говорит": отношения должны строиться на добре. И по отношению к самому себе тоже.

- Отношения нужно строить на взаимности, а не на манипуляции.

Отношения с Творцом "я тебе молитву, мицву, хумру (устрожение), а Ты мне то, что я Тебя попрошу" не работают. Когда человек боится, что он не получит от Творца ему необходимое правдивым путём, он начинает пытаться манипулировать Творцом, людьми, миром. Люди становятся искусными манипуляторами, могут даже гордиться этим и не понимают, что это изначально ошибочный подход.

- Отношения должны строиться реальности, и как одно из самых важных проявлений этого, для ищущих спутника в жизни: на любви, а не влюблённости.

Влюблённость – это проекция своего идеала на другого человека, поэтому при влюблённости нет реальности в отношениях. Получается, я люблю идеал, который спроецировал на неё/него, и в результате я люблю другого человека за... то приятное чувство, что вызываю в себе, смотря на него. То есть я люблю себя через него. Это как любить рыбу. На самом деле я люблю рыбу есть. Любил бы рыбу – выпустил бы в водоём.

Влюбчивость может быть даже по отношению к самому себе. Когда человек, боясь увидеть свои слабые стороны, надевает маску на самого себя, что-то вроде: "я люблю себя за то, что я крутой".

- Человеку важно иметь возможность поделиться. На этом играют секты, например, раскручивая людей на большие деньги. Это используют в рекламе ("Купи ей...!").

Будьте осторожны с негативной стороной желания поделиться. Можно делиться и пессимизмом, и пустотой, и сплетнями...

- Казалось бы, с прикладной биологической – репродуктивной – точки зрения хорошая – похоть, но она большинством сразу же правильно воспринимается как негативная: нет отношений – эгоизм.

- Поскольку Вселенная и мы в ней созданы Творцом, чтобы поделиться добром, когда мы делимся, становимся подобными Творцу, и это нас сближает с Ним. Поделится любовью, добром, мудростью, знаниями, тем что другому человеку необходимо и на данный момент.

48 пути мудрости

Путь 36-й – Удаляйся от почести (תובח מן קרתמ)

Рав Н. Вайнберг сформулировал этот путь предельно коротко и ясно: "Не старайся получить от других, то что должно приходить изнутри!"

Уважение очень важно для каждого человека. Так же как и любовь, базисное уважение к человеческой личности (и в первую очередь к своей) должно приходить как факт, просто из-за того, что мы созданы по образу и подобию Творца. Мудрецы говорят, когда человек не относится с уважением к другому человеку, он не видит в нем Б-жественный образ и тем самым оскорбляет Всевышнего.

Добавим. Также, когда мы не видим этот образ в себе.

Тогда человеку становится необходимым получить хотя бы видимость уважения от других, и ради этого он даёт им силу, которая им не принадлежит и может быть использована против него. На этом поле идёт основная битва между йецер ha-тов и йецер ha-ра. Йецер ha-ра имеет несколько основных стратегий.

Первая – ты должен доказать, что заслуживаешь хотя бы базисного уважения. Подспудный смысл: если доказываешь – значит, не уверен. А доказать йецер ha-ра это невозможно, оно и существует именно на этой неуверенности.

Вторая стратегия – поскольку доказать не можешь, то не можешь БЫТЬ уважаемым человеком, но им нужно ВЫГЛЯДЕТЬ. "Не волнуйся, – успокаивает йецер ha-ра, – я тебя этому научу". И "хорошо" учит. Приходит гордыня, приходит потребность в почестях. Умение манипулировать. И чем больше мы этому учимся, тем больше этот внутренний голос говорит: "Ну ты же понимаешь, что ты фальшивый". Очень часто если человек пытался доказать это всё детство своему критически настроенному родителю, он подсознательно выбирает такого же супруга. Чтобы в конце концов всё таки попытаться доказать.

Связь с энергией дня очень понятна – отношение к себе и с другими должно базироваться на реальности. Первое, что мы должны сказать йецер ha-ра: "Я ничего тебе не должен доказывать. Точка". Оно, конечно, взорвётся. И тогда надо повторить несколько раз: "Я тебе ничего не должен доказывать!". Не унывайте, если результат не приходит молниеносно. Как мы сказали, это – основная битва и, скорее всего, длительная эмоциональная привычка, от которой нужно избавиться.

После перых ста тысяч раз, вы наверняка почувствуете результаты. Проблема в том, что все эти комплексы начинаются иногда в глубоком детстве или в прошлых жизнях, и нужно добраться до "файлов", на которых записана эта ошибочная информация. Регрессивная терапия помогает человеку открыть подсознание и их достать. Но это тоже процесс. Шаг за шагом, слой за слоем, каждый шаг – Мицва. Творец нередко помогают человеку делать это самому, во сне.

Итак, Быть или Казаться?

Рав Ноах Вайнберг советует написать список, чем бы хотели произвести впечатление на других, почему.

Этот вопрос можно задать в расслаблении и Творцу.

А как я могу произвести впечатление на других по-настоящему?

Что касается ролевых игр, для них, конечно, тоже есть подобающее место, но когда мы их проводим для себя, а не для того, чтобы производить впечатление. Некоторые мы делали как упражнения, например, стать кем-то, кого вы уважаете, и почувствовать нравящееся вам сильное качество характера.

Мой личный путь в духовность начался с такой игры. В 17 лет, приехав на Запад и читая книги религиозных философов, я обнаружил, что эти образованнейшие люди принимают существование Б-га абсолютно серьёзно. Я задал себе вопрос, а как будет выглядеть, ощущаться мир, если на 5 минут абсолютно полностью принять, что Б-г существует? Так я себе и сказал: "Я сейчас пересаживаюсь в напротив стоящее кресло и на счёт "три" представляю себя таким человеком. Один, два, три..." В голове что-то щелкнуло, и открылось новое измерение. Мир приобрёл глубину, которую раньше не имел.

Возвращаясь к почестям, к жажде величия, хочу напомнить достаточно известную фразу из Талмуда: "Всякий обхаживающий величие, величие бежит его. Всякий бегущий величия, величие обхаживает его" (Эрувин, 13б). Истинное величие, не достигается, когда человек концентрируется именно на этом

Упражнение.

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ. Расслабьтесь.

Закройте глаза. Сфокусируйтесь на присутствии Творца **ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС** и Его любви.

Спросите Творца: "Как я могу произвести впечатление на других по-настоящему".

Разрешите себе услышать ответ. Он придёт из светлой, абсолютно гармоничной с Творцом, части вас.

А теперь спросите Творца: "Как я могу произвести по-настоящему впечатление на Тебя".

Дайте себе услышать и этот ответ.

Он придёт из того же светлого места, что и первый.

А сам на себя ?

Почувствуйте, что ощущение своей реальной значимости даёт вам спокойствие быть открытым в отношениях с людьми.

Шавуа Тов.

37ой день
Сфират ХаОмер
Гвура Ше БИсод

ספירת העומר:

גבורה שביטוי גвура ше-бе-Йесод – Границы (мера Суда) в Отношениях (возможности обратной Связи)

Чтобы отношения были гармоничными, нужны очень правильно поставленные границы. С одной стороны, открытость, о которой мы говорили в предыдущей главе, а с другой – умение "не потерять себя" в отношениях. Необходимо реальное понимание своих нужд, а также хорошая самооценка и чувство собственного достоинства, чтобы их высказать и реализовать.

- Не быть наивным, видеть реальность.

Не считать, например, что моя любовь простит и пересилит всё, не ставить другого человека на пьедестал.

- Чуткость к границам.

Уважать границы другого.

- Терпение очень важно и с детьми, и со взрослыми детьми (это все мы).

- Порядочность в отношениях.

- Порядочность в интимных отношениях. Чуткость к границам.

Сотрёшь реальные границы в отношениях (кровосмешение, гомосексуализм и т. д.), могут стереться реальные границы в твоём теле (СПИД, болезни иммунной системы). Как следствие для общества- стирание границ государства.

Возвращаясь к личным отношениям, давать то, что нужно человеку, а не то, что мне хочется дать.

- В отношениях с Творцом поначалу наше йецер ha-ра ставит много искусственных границ типа "Кто ты такой? Тебе не положено. Это невозможно. Ты исчезнешь" и т. д. Когда человек отвечает: "Он мой Отец (и Мать), а я Его ребёнок, и мне положено просто, как ребёнку, подбаивать общаться с родителями", – оно вынужденно отступить. Когда йецер ha-ра не может нас остановить, оно пользуется другой тактикой "полный вперёд, возьми всё сразу, сотри все границы". Найдите в себе этот голос и голос обычно гордыни "они не могут, а ты можешь" или страха "ты так много упустил, беги и догоняй". Скажи ему: "В установлении всех отношениях есть процесс. Важно не пытаться перепрыгнуть".

48 путей мудрости

Путь 37-й – Не чувствовать перенасыщение учебой.

Связь с энергией дня – правильные отношения с учебой.

За 3300 лет мы, "народ книги", научили мир: человек никогда не должен переставать учиться.

Это нам важно не забывать и самим.

Есть и ещё одна не менее важная учёба – эмоциональный рост. И он тоже никогда не должен прекращаться.

Заявления "Таким родился, таким умру, я уже слишком стар... уже слишком поздно" и подобные – чистое йецер ha-ра, и не имеют никакого отношения к реальности. Йецер ha-ра называют старым и глупым царём. В психология Карл Юнг говорит об архетипе "всезнающего старца", который может жить даже в очень юном создании. Неуверенность нередко компенсируется самоуверенностью: "Я это знаю, я это уже проходил". Стандартная шутка о Торе: "Эту книгу я уже прочёл". Йецер ha-ра очень хочет ограничить нас в учёбе, а особенно в "учёбе сердца" – в эмоциональном росте (тикун мидот).

Рав Салантер* говорил: "Когда человек собирается учить мусар*, йецер ha-ра говорит: "Иди учи

Талмуд".

Не то чтобы оно так любит Талмуд, но лучше интеллектуальная учёба, чем прямая атака на йецер ha-ра". Цена отрезанности от учёбы и мудрости – в том числе скука, в худшем случае – депрессия. Когда некуда идти и некуда расти, человек чувствует себя ужасно. В первом из 10 речений, Творец говорит: "Я... который вывел тебя из Египта, из дома рабства" (Шмот, 20:2). Египет – на языке первоисточника מִצְרַיִם Мицраим, корень רצ Цар – узость. Слишком узкие границы. Дом – место, где мы чувствуем себя комфортно. Творец говорит: "Я вывожу тебя из рабства комфорта".

Скука – это стресс с обратным знаком, но всё равно стресс, и поэтому люди, "ничего не делаю", чувствуют себя уставшими. Человек пытается заполнить чем-то ещё скуку и пустоту. И здесь, конечно, обширное поле деятельности для нашего йецер ha-ра.

С другой стороны, тактика йецер ha-ра может быть, как мы уже говорили, в стремлении убрать границы, чтобы человек перенасытился учебной и всё бросил. Здесь важно гармонично переключаться с интеллектуальной учёбы на эмоциональную и не терять ощущение новизны.

Упражнение .

"Всезнающий старец"

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ. Расслабьтесь.

Закройте глаза. Сфокусируйтесь на присутствии Творца ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС и Его любви.

Почувствуйте это.

Найдите в себе "всезнающего старца".

Дайте ему любовь Творца, как дают свет и тепло.

Посмотрите и почувствуйте, как он преобразуется.

Упражнение.

Вновь приходящее чувство новизны

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ. Расслабьтесь.

Закройте глаза. Сфокусируйтесь на присутствии Творца ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС и Его любви.

Вспомните какое-то событие в вашей жизни, когда было ощущение новизны.

Вы выучили что-то новое, неожиданное, важное. Начался какой-то новый период вашей жизни.

Ощутите это чувство.

Попросите Творца получать его регулярно в учёбе.

Живые отношения с Творцом, никогда не надоедают и всегда приносят что-то свежее.

Шавуа Тов

38-й день
Сфират ХаОмер
Теферет Ше бИсод

ספירת העומר:

תפארת שבהוּ תифъэрет ше-бе-ход – Красота (Правдивость) в Отношениях

Что делает отношения красивыми?

В первую очередь уважение! Ты видишь, что люди чувствуют красоту души другого человека.

Это также важно и по отношению к себе.

- Правдивость в отношениях добавляет ещё один чрезвычайный важный компонент – доверие.

Доверие позволяет открыться и почувствовать нежность, а нежность добавляет красоту в отношения. Говоря о доверии, мы подразумеваем не только, что доверяем нашему спутнику не изменять нам. Это понятно и в первую очередь. Но мы имеем в виду более глубокий компонент доверия – возможность доверять другому человеку свои слабости и знать, что этим не будут пользоваться против нас, а наоборот помогут нам их преодолеть. Также важно знать, что я могу доверять себе слабости другого человека и помогать ему. Доверие делает отношения очень прочными. Люди, и особенно дети, очень чувствуют непорядочность в отношениях.

- Тифъэрет добавляет несколько новых оттенков к чуткости отношений. Это время и обстоятельства.

- Тифъэрет позволяет в детали видеть гармонию целого.

В хороших отношениях, маленькая деталь – жест, улыбка, ласковое слово – вызывают тысячи позитивных ассоциаций из прошлого и сразу создают общую приятную атмосферу. Обратите внимание, что делает (что может сделать) ваш близкий человек, чтобы вызвать созвездие позитивных чувств, и что можете сделать вы таким же образом для вашего любимого человека.

Сделайте это.

Это работает и в другую сторону. Есть вещи, не просто вызывающие в памяти какие-то негативные ситуации в отношениях с этим человеком; он может, не подозревая нажать на кнопку, которая включит боль и эмоциональные травмы детства.

Обычно за этим следует взрыв такой силы, что нажавший на болевую точку сам чувствует себя несправедливо атакованным: "Ничего я такого не сказал, что бы вызвать такую реакцию".

Другой человек, чувствуя острую боль, сам не может понять, откуда она, перекладывая всю вину на "наступившего на эту мину". Прорабатывание и убиение последствий

детских травм позволяет более спокойно, по-взрослому реагировать на сегодняшние ситуации. Тифъэрет ше-б-Йесод – это гармоничность в отношениях к Творцу, к людям, к себе.

48 путей мудрости

Путь 38-й – Не будь счастлив выносить халахические решения (אינו שמח בהוראה)

Мишна – это конспект устной традиции, записанной предельно кратко, чтобы напомнить учителю, о чём идёт речь. Мишна, о которой сегодня речь, хороший пример тому. Конечно же, прекрасно знать халаху, радоваться этому знанию и быть счастливым возможности поделиться этим с другими. Тогда о чём же разговор?

Во первых, о принятии решений, когда маленькая деталь, нюанс, могут кардинально развернуть решение.

А вопрос может идти о жизни и смерти (принятие решения делать ли аборт, исходя из психологического состояния женщины), состоится брак или нет (в зависимости от решения, нужно ли передавать другой стороне определённую информацию).

Ещё один из многих примеров. Человек, говорит, что хочет перейти в иудаизм, а на самом деле руководствуется соображениями выгоды и изначально не собирается ничего соблюдать. В таком случае на духовном уровне не происходит никаких изменений, и он остаётся неевреем. Если судьи не отнеслись к этой процедуре чрезвычайно серьёзно, то дадут этот статус человеку, которым таковым не является. Если это женщина, её дети будут неевреями, но могут думать, что они евреи. А в результате, например начав полностью соблюдать шабат, могут разрушить свою душу.

Судья, который радуется что имеет статус, позиции, дающие ему возможность принимать очень сложные и важные решения, оперирует на гордыне со всеми вытекающими последствиями.

Позиция судьи – огромная ответственность, и Тора просит так к этому и относиться. Это один из аспектов, о которых пишет данная мишна.

Однако Тора не только для судей, а для всех нас. И свои неожиданности и крутые повороты.

Первый, простой – когда человек спрашивает у приятеля совет по поводу халахи, а приятель не уверен или что-то слышал, толком не разбираясь, но боится упасть в глазах спрашивающего и даёт совет, иногда в корне неправильный, иногда неправильный из-за нюансов, по поводу который не задал дополнительных вопросов. Спроси, хотя бы что бы понял, что всё не так просто. Но Это счастливо поставить нас на – чужое – место рава, профессора, специалиста во всех областях.

Мои пациентам рассказывали, как им за их же деньги с лёгкостью рекомендовали бросать мужа/жену или – наоборот – терпеть измены и унижения.

Умение не бояться сказать "Я не знаю" чрезвычайно важно развить в себе.

Есть другая крайность – люди бывают счастливы уклониться и не принимать решений, когда действительно нужно разобраться.

Я не раз слышал разговоры о том, что разница в кашрутах – только политика. При этом говорившие не прикладывали времени и усилий разобраться. Необходимо внимательно проверять, откуда изнутри нас приходят голоса, дающие нам советы.

Говоря о "кашерности", то есть пригодности, легитимности, обратимся к ещё одному примеру. Занимаясь абсолютно кашерными, но нестандартными практиками, я сталкивался с таким явлением не раз. Ведущие равы в Израиле и за границей, к которым я обращался, внимательно расспрашивали, чем занимаюсь, и давали своё благословение. Принцип постулировали так: "Что не запрещено – разрешено, тем более когда касается здоровье людей". А тем более исправления качеств характера. Всё, что не касается нееврейских религиозных и мистических концепций, и то, чему можно научить, не составляет проблемы. Они хорошо разбирались, что запрещено, а что нет.

Рава же намного более низкого ранга оперировали другим принципом: "Что не знаю я – запрещено". Проблема в том, что они отрезали людей от возможности вылечиться. Их было немного. Ирония в том, что я не знаю, кто они, поскольку ни один из них не обратился и не спросил, чем я собственно занимаюсь. Их йецер ha-ра было счастливо подсказать им принимать решение, не разбираясь. Решение не принимать решение, когда это твоя ответственность, – это тоже решение, и абсолютно неверное.

Попытка уйти от принятия важных решений, касается конечно всех нас. Тут мишна поворачивает на 180 градусов и говорит: "Не будь счастлив принимать халахическое решение не принимать решение".

Один из учеников Хафец Хаима сказал ему, что не хочет занимать позицию рава, поскольку очень боится допустить ошибки в вынесении решений. Хафец Хаим перебил его и спросил: "А кто, по-твоему, должен быть равом? Тот, кто не боится принимать такие решения!"

Упражнение.

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ. Расслабьтесь.

Закройте глаза. Сфокусируйтесь на присутствии Творца **ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС** и Его любви.

Вспомните голоса близких вам людей, вызывающие каскад приятных чувств.

Почувствуйте их.

Найдите ваши голоса, которые также вызывают в вас приятные чувства.

Посмотрите, чтобы они гармонировали с ощущением присутствия Творца.

А теперь подумайте, какие голоса и в какой ситуации вызывают боль явно большую, чем одно неприятное замечание.

Вернитесь туда, где эта боль началась. Посмотрите на ту ситуацию в деталях.

Станьте этим ребёнком и почувствуйте его боль.

А теперь опять взрослым и помогите ему отпустить эту боль.

Почувствуйте ощущение нежности к этому ребёнку. Скажите ему, что он может доверять вам.

Дайте ему ощущение присутствия Творца и Его любовь.

Сделайте это в нескольких ситуациях и почувствуйте, что эта болевая "кнопка" уже не работает или работает намного меньше.

Подумайте, где такие точки у близкого вам человека и как быть более чувствительным, чтобы их избегать.

Упражнение.

Принятие решений и страх перед ними

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ. Расслабьтесь.

Закройте глаза. Сфокусируйтесь на присутствии Творца ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС и Его любви.

Вспомните ситуацию, когда вам приходилось принимать решение, которое вы оценивали, как непростое.

Что этому сопутствовало? Что-то мешало? Вас что-то смущало? Что?

Посмотрите, откуда появился этот голос смущения? Он гармонирует с ощущением присутствия Творца Если нет спросите у него: "Кто ты? Чего ты боишься?"

Услышьте ответ.

А теперь напомните ему, что есть Творец, что Он здесь и сейчас с нами и готов помочь. Ощутите Его вместе с той частью вас, что не опасалась принять решение. Дайте ей свет Творца. Предложите ей принять решение совместно. С Творцом.

Спросите у Творца, какой выход будет наиболее верным. Получите ответ.

Принимая решения, мы всегда должны это делать с ощущением присутствия Творца и спрашивать у Него совета.

Творец даст совет или поможет получить больше информации о предмете выбора.

Две крайности обычно мешают принять правильные решения – либо страх провала, либо гордыня, когда человек полагает, что есть два мнения: одно его, а другое неправильное.

Давайте вместе с Творцом уберём обе эти крайности.

39-й день
Сфират ХаОмер
Нецах Ше БИсод

Уникальность в Отношениях

- Ценность отношений.

Очень часто мы недооцениваем отношения, пока их не теряем. И для того чтобы понять, кристаллизовать ценность тех или иных отношений, можно сделать следующие упражнения.

Упражнение.

Цените сейчас

Можете не расслабляться. Наоборот напрягитесь.

Подумайте о близком вам человеке, которого вы видите не так часто, или не высказываете ему/ей насколько, ценны для вас эти отношения.

Скажите, а лучше напишите примерно на страничку речь, которую произнесли бы на похоронах этого человека. Какие самые важные качества и что самого ценного было в ваших отношениях. Пишите? Хотя бы в уме.

Человек жив – цените это! Уже сейчас.

Поверьте, лучше сделать это упражнение сейчас, чем убиваться потом.

- Ценность и уникальность отношения с Творцом.

Почувствуйте, насколько эти отношения важны для вас.

Поскольку для бесконечного Творца с Его бесконечной энергией и вниманием, вы как единственный ребёнок, почувствуйте, насколько эти отношения важны для Него.

- Порядочность в отношениях с Творцом, с людьми, в отношении себя управляет нашей жизнью.

- Говоря о порядочности человека или порядочности в отношениях, мы понимаем, что это не конечное, статичное состояние, а постоянный активный процесс. Сдержанность, не уронить достоинство и т. д.

- Нецах ше-бе-Йесод поднимает целый пласт тем ценности отношений между мужем и женой.

Мы уже говорили, что интимные отношения между мужем и женой обладают потенциалом максимальной святости, а поэтому и ценности, особенно в шабат. Неумение повернуть их в сторону святости вызывает стыд, ощущение неправильности и как защитную реакцию, цинизм, пошлость. Или бросает в другую крайность – институты монашества. В отрыве от духовности и любви с физической стороной

отношений связываются непомерные ожидания, потом, конечно, приводящие к разочарованию.

Тора говорит, что муж должен любить жену как самого себя, а уважать больше, чем самого себя. Что это значит? Что он должен тратить на неё больше, чем он тратит на самого себя.

Нееврейский писатель сказал: "Мы женимся на женщине за черты их лица, а живём с чертами её характера". Совет молодым людям. Выбирайте пару, исходя из общности целей, ценностей и качеств характера в первую очередь.

48 путей мудрости

Путь 39-й – Нести трудности с другом (וְשָׂרָף בְּעוֹלָם עִמָּךְ)

Один самых очевидных способов показать человеку, насколько отношения важны вам – это эмпатия. Эмпатия – это симпатия, сочувствие без грамма снисходительности. Вы смотрите на человека не сверху вниз, а на равных. Это безусловно очень важно в супружеских отношениях. Современные взгляды по поводу того, что мужчины и женщины одинаковы, внесли свою лепту в целый ряд проблем в отношениях.

Подчеркну, равные права и одинаковость – совершенно не одно и то же. Современная психология пытается это неправильное понимание исправить.

Когда мужчина говорит о своих проблемах с другим мужчиной, как правило, ему нужен совет. Женщина, делясь своей проблемой с другой женщиной, очень часто нуждается не в совете, а просто в поддержке, чтобы её выслушали. Тут и кроются семейные проблемы: Муж приходит домой, и жена делится с ним ситуацией, случившейся в течение дня. Он сразу начинать давать советы, а ей они абсолютно не нужны, и всё, что он может придумать в эту секунду, она уже, конечно, много раз перебрала. Женщина начинает раздражаться, а муж, не понимая, почему она так реагирует, тоже начинает злиться: "Мои советы не ценит, значит, и меня..." А ей-то и нужно, чтобы он её просто выслушал и сказал: "Да, я вижу, что у тебя был непростой день". Ей нужна эмпатия, а не советы. Нам, мужчинам, надо этим надо работать.

Или диаметрально противоположный сценарий. Муж приходит домой, сразу видно, у него проблема. Жена, решающая проблемы, проговаривая их с кем-то, начинает к нему приставать: "Что случилось, что случилось..." А мужчине очень часто вначале нужно разобраться во всём самому, а потом он уже сможет рассказать. Он отмахивается: "Да ничего!" Она обижается: он мне не доверяет, и снова лезет в его берлогу. Совет: не лезьте к медведю в берлогу. Подождите – он вылезет и сам всё расскажет. Здесь эмпатия в том, чтобы поддержать молча, но, возможно, каким то жестом: "ты эту проблему решишь".

Дети также очень часто не нуждаются, чтобы их проблемы решали, но им очень необходимо, чтобы их выслушали, и они увидели, что их понимают.

В этот путь также гармонично вписывается мицва навещать больных.

И, конечно, буквальные заповеди помочь: разгрузить осла, нагрузить осла. Понятно, что

осёл здесь – архетип.

Говоря о развитии в себе качества эмпатии, необходимо учесть, что существуют две крайности.

Первая – эмоциональный холод. Другая – когда человек пытается всю боль взвалить на себя.

Взрослые дети, на сессии признавались мне, что они скрывают что-то от мамы, поскольку она взвалит все их проблемы на себя, и им от этого будет ещё хуже. Это тоже не эмпатия. Человек не смотрит на другого как на равного, его йецер ha-ра говорит: "Он не справится, бери на себя". Здесь это не помогает, это помогает, когда работаешь со своим внутренним ребёнком.

У людей с эмоциональными проблемами часто имеет следующий внутренний конфликт. Взрослая часть не хочет помочь ребёнку внутри нас, взяв на себя часть его боли. Ребёнок не доверяет и ненавидит взрослую часть. Этот путь говорит, что эмпатия – это первая ступень, но не единственная.

Если человеку или себе нужна помощь, подумай, как, и помоги. Тора говорит: "...и вырос Моше, и вышел к его братьям, и их увидел страдания" (Шмот, 2:11). Комментаторы спрашивают, когда Моше вырос. И отвечают, когда "вышел и увидел их страдания".

Рав Ноах Вайнберг указывает ещё на один важнейший аспект этого пути. Почувствовать боль Шхины (Б-жественного присутствия). Понятно, что сам Творец вне времени, пространства и материи, но когда речь идёт о Его проявлении в отношениях с нами, Он как отец испытывает огромную боль, когда мы страдаем. Кроме всего, ведь все положительные качества – это Его качества. Сострадание, естественно, тоже. Когда мы разрешаем себе это почувствовать, это даёт нам сильную мотивацию что-то сделать хорошее и важное в мире. Чувствуя эмпатию к Шхине, мы можем попросить Творца это сделать через нас.

Упражнение.

Эмпатия к Шхине

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ. Расслабьтесь.

Закройте глаза. Сфокусируйтесь на присутствии Творца **ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС** и Его любви.

Подумайте о Б-жественном присутствии Творца, которочувствует всю нашу боль, боль наших близких, боль нашего народа, боль человечества, боль животных и всего живого и не"живого" мира, имеющих духовную составляющую, которую мы Ему (Б-жественному присутствию) причиняем.

Почувствуйте эмпатию к боли Шхины (Б-жественного присутствия).

Спросите Творца: "Что я могу сделать, чтобы помочь? Какой первый шаг, чтобы её не причинять?"

Услышьте ответ.

Сделайте то, что говорит вам Творец.

40-й день
Сфират ХаОмер
Ход Ше ЁИсод

ספירת העומר:

תשובת ה' הוד ше-бе-Ёисод – Самореализация в отношениях

Очень часто человек промахивается в жизни, потому что не понимает, что в конце концов у него в первую очередь спросят, не что сделал, а кем стал в результате.

Творец спросит: "Ты добился? Ты стал богатым человеком? А каким ты стал в результате? Вором? Убийцей? Ты предал своих компаньонов? Ты просто всю жизнь крутился, хитрил и манипулировал? И это успех? Или ты реализовал свой творческий потенциал и при этом помог огромному количеству людей, как и самым высшим уровнем цдаки (дал им возможность заработать), так и бедным, и тем кто занимается духовной работой".

Оказывается, задача самореализации была именно в отношениях.

Когда дело касается вечности – это очень видно. Если при жизни человека часто уважают и хвалят за то, что он взял, добился, получил, то на похоронах – за то, что он дал, заботился, подарил.

- Как ты научился относиться к себе? Ведь мицва "Люби ближнего как самого себя" начинается с заповеди научиться любить самого себя. Ты научился относиться с уважением к своей душе?

- Не делай себе того, что бы ты не хотел, чтобы тебе сделали другие.

Ты не хочешь, чтобы на тебя кричали? Не кричи на себя. Ты не хочешь, чтобы тебя унижали? Не унижай себя. Ведь это тоже самореализация!

- Какие у тебя сложились отношения с Творцом? Именно отношения.

Ты научился Его любить?

Ты чувствуешь Его любовь?

Ты научился убирать повышенное чувство вины, которое мешает этим отношениям?

Ты чувствовал, что вы партнёры во всех твоих успехах?

- А как с людьми? Ты стал хорошим другом, хорошим родителем, хорошим супругом? Ты стал взрослым, ты научился правильно относиться к своим родителям?

- Ты выучил много Торы? Не гордись этим, говорят наши мудрецы, это тебе было дано, ты для этого был создан. А кем ты стал в результате? Ты был нетерпим? Ты относился с презрением к тем, кто выучил меньше? Ты позволял себе хамить, когда люди с тобой не соглашались? Или ты научился помогать людям посредством Торы, убирать их боль, давать надежду, показывать путь?

- Ты научился убирать страх, стеснительность, стыд, там, где они мешают плодотворным отношениям с людьми?

48 путей мудрости

Путь 40-й – Подтолкни человека к заслугам, суди людей с хорошей стороны (מכריעו לכף תוע)

Все евреи ответственны друг за друга, поэтому недостаточно выполнить мицву тохахи (позитивной критики), необходимо ещё и помочь возвратиться на правильный путь.

Несколько моих учеников останавливали начинающиеся драки, подойдя к тому, кто явно был сильнее или неправ: "Посмотри на себя, – говорили они, – выглядишь серьёзным, достойным человеком. Зачем унижать себя?" Что может сказать человек на этого? В одном случае бросил: "Вы даже не достойны, чтобы я вас бил", – и ушёл, в другом повернулся и вышел из бара.

Это не единичные случаи. Важно и к другим ситуациям подходить с умом. Иногда это личный пример – сам начал что-то делать, человек присоединился. Как говорили Ильф и Петров, "не надо бороться за чистоту, надо подметать".

Когда человеку нужен совет или помощь – дать их.
– судить человека благосклонно – это заповедь.

Рамбам пишет, это одна из тех заповедей, за нарушение которой трудно получить прощение в Йом-Кипур. Причина – человек не считает, что сделал что-то плохое и поэтому не просит у Творца прощения. Говорит себе: "Я же только подумал, но ничего не сказал, и потом вообще я через 5 секунд поменял своё мнение, увидев что неправ".

Рамбам в "һилхот тшува" задаёт вопрос: "Какое ты имел право, хоть секунду думать о другом еврее плохо? Извинись перед Творцом, и Он тебя простит". В таких случаях подумавший не обязан извиняться перед человеком, поскольку это может только ухудшить отношения. Это правило касается обычного человека.

Также нужно относиться и к себе. Сказать критическому голоса не критикуй, а помоги. Я также встречался с со случаями когда люди просто изводили себя: "Нет, может быть, у меня не было абсолютно чистой мотивации..." То есть судили себя абсолютно напрасно и абсолютно не в благосклонной тональности. Это тоже нужно исправить и в Йом-Кипур просить прощения. В первую очередь, перед самим собой и, простив себя.

Упражнение .

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ. Расслабьтесь.

Закройте глаза. Сфокусируйтесь на присутствии Творца **ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС** и Его любви.

Спросите Творца какой я могу сделать следующий шаг что бы реализовать свой потенциал по отношению любви к себе.

Услышьте ответ

В отношениях с мужем/ женой

Услышьте ответ

С детьми

Услышьте ответ

С Тобой Творец

Услышьте ответ

41ый день
Сфират ХаОмер
Йесод ше-бе-Йесод

ספירת העומר:

Взаимность в отношениях

Эта сфера говорит об универсальности отношений, то есть о том, что отношения других людей передаются нам. В этом есть много и плюсов, и минусов.

Универсальность отношений даёт возможность понимать литературных героев и героев Торы, их мотивации и чувства.

Это в свою очередь даёт возможность учиться у этих героев отношению к Творцу, к людям, к себе. Видя правильные, красивые отношения, мы им учимся. Этот пример настолько важен, что Тора подчёркивает, что тот, кто НЕ ОБЩАЛСЯ С НИМИ настоящих талмидей-хахамим и не учился у них, является "ам ha-арец" (простаком), сколько бы он ни учился. Почему?

Могу подтвердить на своём опыте. когда видишь, как эти люди разговаривают, как ведут себя по отношению к другим, получаешь опыт, который невозможно получить из книг.

Их отношения с Творцом тоже без всяких слов можно почувствовать, находясь рядом.

Когда девушки из бывшего Советского Союза приезжали на учебные программы в Израиль, лекции, поездки, экскурсии – это всё, конечно, было им очень интересно. Но один шабат в "американских", "европейских" семьях соблюдающих евреев – и практически все хотят стать соблюдающими

Почему?

"Посмотрите, какие отношения в семьях, как относятся к детям, – объясняла каждая девушка, – я хочу именно этого в моей семье".

А какие отношения были в семьях нееврейского мира, и чему мы научились или не научились, смотря на эти отношения?

В каких-то семьях было много хорошего и правильного, но наши родители были, кроме всего прочего, и советскими людьми с той идеологией восприятия жизни и воспитанием. Они могли не верить в советскую власть, но советская система отношений проникала в них на иных уровнях.

"Иди к себе, – говорит Б-г Аврахаму, а также и всем нам, – от влияния своей страны, общества, где ты вырос, и от неправильного влияния своей семьи".

Было много разводов, а перед этим и соответствующих отношений между родителями. Это вызывало в детях много боли и страха.

Чувства очень часто не обсуждались и не высказывались, проблемы "перед детьми" не решались. Поэтому как решать проблемы, дети часто просто не учились.

Такие проблемы характерны не только для пост- советских семей

Подумайте, что было самого лучшего, и самого проблематичного в вашей семье.

Что вы повторяете, а что полностью поменяли?

- Тут уместно упомянуть и опасность киношных отношений. Молодые люди часто хотят, чтобы у них было "как в кино". Но в кино отношения, как правило, влюбчивости, то есть переноса образа своего идеального возлюбленного на другого человека, и куча внешних помех, мешающих влюблённым наконец соединиться. Эти внешние проблемы преодолеваются в течение полутора часов или пережёвываются из серии в серию, из недели в неделю, и всё, как говорится, завершается поцелуем в диафрагму. Настоящих внутренних проблем и умения их решать в абсолютном большинстве фильмов не увидишь. И поэтому "киноизация" очень опасна.

С другой стороны, универсальность отношений рождает и высокое искусство, которое проходит через все времена.

- Поскольку, как мы уже сказали, отношения других людей передаются нам, Тора просит нас не обниматься и не целоваться на людях, ведь есть люди, у которых нет сейчас любимого человека, и им это будет больно. (Тора указывает кто должен быть более чувствителен к другим)!

- С другой стороны, еврейская свадьба отличается тем, что на ней есть только два гостя – жених и невеста.

Все остальные приходят как хозяева. Счастье молодожёнов передаётся нам, а наша радость за них – это то, что Творец просит нас передать им в этот день, и поэтому самые большие равы пляшут перед женихом и невестой.

Универсальность отношений даёт нам возможность на свадьбе вернуться в Райский сад, о чём и говорят практически все семь благословений, произносимые нами под хупой и после трапезы.

- Отношение к самому себе тоже легко передаётся людям.

И поэтому сказано, что сидеть с кислым выражением лица на публике – словно вырыть яму в общественном месте. За всё, что туда падает, ты отвечаешь.

- Универсальность передачи настроения через музыку.

Поэтому музыка на заднем плане и в ресторанах, и в фильмах.

48 путей мудрости

Путь 41-й – Стой на правде (למחן לו יתנו)

Моральный плюрализм – одно из наибольших бедствий современного мира. Дети вырастают на представлениях, что правды на самом деле нет, коль она относительна.

Этому учат и в университетах.

Результаты неожиданные. То, что люди могут вырасти аморальными и верить во что угодно, это как раз ожидаемо, но люди теряют интерес к получению мудрости. Если есть моя правда, а есть и его, и его, то какой мне интерес учить, что думал кто-то 100 лет назад, а уж тем более 2000 или 3300?

Это лишает человека поиска глубокого смысла и, соответственно, радости находок.

Потрясающе, как йецер ha-ра, обещая толерантностью открыть интеллект, на самом деле его закрывает.

Я, правда, поймал на секунду одного такого товарища, выступая по радио. Звонок от слушателя:

- Абсолютов нет, – безапелляционно и с нажимом заявил он.

- Вы в этом уверены? – спросил я.

- Да!

- Вы в этом абсолютно уверены?

- Да, абсолютно, – не заметив подвоха, настаивал он.

- Ну коль вы абсолютно в этом уверены, значит, вы верите в абсолюты, – заключил я логическую цепочку.

- Вы просто меня путаете, – с досадой произнёс он и повесил трубку.

Диалога не получилось.

Люди нередко спрашивают меня: "Зачем мне нужно знать о себе всё?"

Стоять на правде – это жить в реальности. Реальности Творца и себя как Б-жественной души.

. Рав Н. Вайнберг учил нас и не только на словах, но и всем своим существом: то, что Творец существует – нужно знать. И не просто интеллектуально. Ты должен чувствовать Его присутствие. Его любовь. Ты должен знать об этом с такой же уверенностью, как то что у тебя есть 10 пальцев. А это уже практическое знание и совсем другой уровень.

Реальность в том, что Творец один и един. Он вне времени, пространства и материи, и творит время, пространство и материю. Он везде и всегда, а значит, здесь и сейчас.

Мы его дети, и Он любит нас больше, чем даже наши родители, или мы наших детей. Он совершенен, и у Него нет комплексов, мешающих Ему любить нас. У Него нет нехватки времени или возможностей. Он всегда готов помочь нам. Он даёт нам возможность иметь эти отношения или нет, и таким образом они становятся взаимными.

Универсальность отношений показывает, что, если доступно другим людям, доступно и каждому из нас.

Наша задача привести каждую часть нашей личности к этой правде.

Ощущение каких отношений вы бы не хотели передать вашим детям

Ощущение каких правдивых отношений вы бы хотели им передать ?

Упражнение.

Поставьте вашу любимую музыку.

Если вам ее легко услышать в воображении, можно и воображении.

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ. Расслабьтесь.

Закройте глаза. Сфокусируйтесь на присутствии Творца ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС и Его любви.

Сфокусируйтесь на этой музыке и почувствуйте приятную гармонию, которую эта музыка создаёт

Умственно свяжите это с присутствием Творца здесь и сейчас.

Творец проявляется через эту музыкальную гармонию.

Вспомните самую весёлую свадьбу. (понятно еврескую и "кашерную")

Вернитесь туда, и почувствуйте настроение и чувства которые вы испытываете.

Вы помните, у нас каждый Шабат- Свадьба.

Вспомните ваши встречи с Талмудим Хахамим, с каким нибудь большим Равом.

Какое чувство вы успытывали?

Почувствуйте его.

Скажите себе несколько раз:

Я хочу жить по правде

Я хочу жить в реальности ощущение Творца и Его любви.

42 день Сфират ХаОмер Малхут Ше БИсод

ספירת העומר יום:

מלכות שביסוד Малхут ше-бе-Йесод – Интеграция в Отношения

Мы помним, что Малхут – новое качество, появляющееся в результате взаимоотношений.

- Это, например, общая самоиндефикация: я – еврей,
я – соблюдающий еврей.

Это – ощущение принадлежности к какой-либо группе, общине.

- Ощущение себя частью семьи.

- "Нехорошо человеку быть одному" (Берешит, 2:18), – включает Б-г (это при полной самодостаточности того Человека). - Когда Адам называет животных, которые все до того именовались לִיָּו חַיִּוֹת (дикие животные), а после того как он назвал, часть тут же превращается в לַמֶּחֶבֶת בהמות (домашних животных) (Берешит 2:20).

- Неправильное использование этой сфиры – превращение людей в толпу.

- Манипуляции на основе ощущения общей принадлежности.

В сталинские времена: "Вы же советский человек – должны сотрудничать!"

И сегодня тоже актуально. Идентификация с группой, может дать повод делать всё, что угодно. Люди вполне серьёзно говорили мне: "Я реформист, нам можно ездить в шабат".

Ощущение правильной принадлежности к той или иной группе в иудаизме – часто больная тема для баалей-тшува. Страх "принадлежать" или ощущение, что я не принадлежу, может вызвать чувство одиночества. Желание принадлежать может бросить человека и в противоположную крайность -- взять все устрожения.

Необходимость принадлежать, например, у подростков может (беру крайности) либо сделать чудовищные вещи – толкнуть на убийство человека, чтобы стать частью банды, либо наоборот высветить самые лучшие качества. Вспомню ещё раз информацию про дочь, которая, учась в одной из самой "религиозных" школ в Йерушалаиме, в 15 лет получила добро от своего рава быть добровольцем на "скорой помощи". И эта идентификация очень положительно на неё повлияла. Она почувствовала себя частью группы, которая спасала людям жизнь.

48 путей мудрости

Путь 42-й – Стоять на путях мира. (מַעֲמִידוֹ עַל הַשְּׁלוֹם).

Быть в мире с собой, с людьми, с Творцом.

Что противоположно миру?

Первое, что приходит на ум, – война. Однако как это ни парадоксально, но именно война может привести к миру. Но по порядку.

Храм был разрушен из-за беспричинной ненависти. В комментариях на недельную главу

"Пинхас" мы приводили слова рава Н. Вайнберга: " Когда еврей ненавидит другого еврея, а не то, что тот делает, – это всегда беспричинная ненависть".

Мы помним, что сущность человека – его Б-жественная душа, созданная Всевышним идеально, а мысли, эмоции и поступки – это одежды души, которые могут быть очень чистыми и красивыми или очень грязными.

Мы также помним запрещение критиковать сущность человека, а не его взгляды или поступки.

Тора говорит нам: удаляйся от споров и конфликтов, если они не во имя небес. Спор может быть для того, чтобы выяснить истину, и это нормально. Но, как мы знаем, во множестве конфликтов люди просто защищают своё Эго, и никакой истины никто не ищет. Путь мира говорит: беги от таких споров.

Посмотрим немножко с другой стороны.

Когда в Израиле вы можете почувствовать единство? Когда "религиозные", светские, правые, левые – люди становятся учтительными и заботливыми?

К сожалению, во время войны. Есть общая цель – выжить.

Общая опасность превращает евреев в один организм. Мы начинаем функционировать как один организм. Как мы помним, это новое качество и называется Малхут.

Такое единство может появиться и ради положительной общей цели. Где мы это видели?

Гора Синай! Туда, куда мы сейчас все и идём. תנך בלי תנך דו אמ עхад ве-лев эхад – один народ и одно сердце.

Слово פִּלְשׁ שалом – мир означает также цельность, законченность.

На уровне народа это появляется, когда есть общая цель, намного бОльшая интересов нашего Эго. И тогда приходит мир.

Как можно достичь такого же эффекта на личном уровне?

Умиротворение приходит, когда мы приходим в гармонию с Творцом, с окружением и с собой.

Во первых, важно понять, что в мире всё всегда находится в движении. От элементарных частиц в нашем теле и вокруг нас до планет Солнечной системы и галактик. Поэтому желание остановиться, замереть, остаться на месте всегда приведёт к дисгармонии как внутри, так и снаружи. Ощущение покоя приходит тогда, когда мы учимся двигаться гармонично.

Как это делать?

Всё, что я сказал по поводу беспричинной ненависти, относится и к нашему внутреннему миру.

Первое, что нужно сделать, – перестать ненавидеть самого себя. Ненависть разрушает наш внутренний храм. Место связи духовного и материального.

Равы часто говорят о борьбе души и тела. Это нужно тоже правильно понять. Телу нужна еда, но оно совсем не любит объедаться. Все органы при неправильном питании работают с большей нагрузкой или не так, как изначально должны. Телу нужны физические отношения, но телу не нужно иметь их с ненадлежащим партнёром. Эмоциональный стресс от неуравновешенных отношений вызывает также физический. Поэтому изначально речь идёт о борьбе двух уровней души. Тело может и должно стать партнёром и соратником в этой борьбе Тело "очень честно" показывает нам, что мы в чём-то негармоничны, обычно через напряжение или боль.

Низкая часть души Нефеш любит покой. Это животные и растительные части этой души.

Гармония достигается тогда, когда человек убеждает эту часть души подчиниться более высокой

(у каждого человека свой уровень более высокой души, который ею активизирован), для её же блага. Объяснив, что остановка, как её понимает эта часть, сразу вызывает дисгармонию. А вот расслабление, как это понимает более высокая душа, даёт положительный эффект для всего, кроме эгоизма. Под эгоизмом мы понимаем неправильные функции или эмоциональные состояния, вызванные ощущением существования человека самого по себе. Продолжительный образ мыслей, чувств и действий при этом мировоззрении вызывают соответствующие привычки и даже творчество в этом направлении. Так возникали, например, доктора марксистско-ленинских наук или школа библейской критики. Кто-то подчинял нравственность "интересам классовой борьбы пролетариата", кто-то поискам "чаши Грааля", кто-то "охоте на ведьм". Но в основе этих интересов лежит достаточно простая идея "морально то, что хорошо мне". И кто это определяет? Эго.

Когда человек идёт за своей растительной душой, лежит и днями смотрит телевизор, йецер ха-ра действительно на какой-то короткий отрезок времени оставляет его в покое. "Разлагается и пусть себе, я уже победило", – говорит оно. Отсутствие войны ещё не означает путь мира. Но на это покупаются нижние части Нефеша – покой.

А теперь посмотрим, как можно пойти реальным мирным путём.

Чувство покоя для тела можно получить, выработав здоровые привычки. Тело благодаря здоровой пище и необходимым нагрузкам (мы помним, что всё создано двигаться) очень быстро приходит в норму и будет очень жаловаться на нездоровый образ жизни, если человек попытается к нему вернуться. "Где моя зарядка? – будет кричать тело. – Я чувствую себя мешком с картошкой", – заявляет оно, когда человек съел что-то не то, или слишком много.

А что же мы можем предложить нижней части души Нефеш?

Ответ: шабат.

В утреннем "кидуше" шабата мы читаем: "А в день седьмой не совершал никаких деяний и пребывал в покое". На языке первоисточника "и пребывал в покое" – "שפח" "ва-инафаш". Однокоренное с שפח Нефеш. На седьмой день, пишет Раши, отдых и духовное обновление.

"Будь подобна Творцу, – можем мы сказать этой части души, – наслаждайся шабатом, и его энергия будет пронизывать и подпитывать тебя всю неделю". А прямо перед этим молитва приводит цитату из Талмуда: "Изучающие Тору приносят мир на землю. И будет дарован прочный мир Твоим сыновьям..." На этом уровне получение чувства умиротворения прямо связано с изучением Торы.

А что же делать с йецер ха-ра? Йецер ха-ра – это негативная энергия, задача которой показать человеку, где он ещё слаб. Как только человек приводит в гармонию какую-то часть, йецер ха-ра отступает и уже здесь не беспокоит человека. Линия фронта передвигается дальше.

Итак, суммируем. Мир – это процесс, когда всё находится в гармоничном развитии:

- тело получает здоровые привычки,
- сердце – положительные эмоции,
- голова – новые конструктивные идеи,
- душа – больше связи с Творцом и возможности приносить в этот мир духовные энергии.

Человек мобилизуется для борьбы с йецер ха-ра. Каждый раз на новом уровне. Понимание, что эта война позволяет нам расти, и умение делать это гармонично и приносит человеку мир.

Упражнение.

Линия фронта

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ. Расслабьтесь.

Закройте глаза. Сфокусируйтесь на присутствии Творца ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС и Его любви.

Спросите себя: "Где проходит моя линия "фронта" в интеллектуальных вещах?"

В чём нужно разобраться в эмоциях?

Что убрать, что усилить в поведении?

Почувствуйте, что, как и идя на работу каждый день, вы можете в тоже время чувствовать себя в мире с самим собой, также и работая над своими качествами характера, вы в тоже время можете чувствовать себя в мире с самим с собой.

Упражнение.

Мир.

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ. Расслабьтесь.

Закройте глаза. Сфокусируйтесь на присутствии Творца ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС и Его любви.

Подумайте о том, что вы принадлежите к группе людей, для которых важно чувствовать присутствие Творца и Его любовь, соблюдать Тору и внутренне расти. Часть из них вы знаете, а многих живущих по всему миру лично нет.

Но единство с ними, и их энергию дайте себе почувствовать уже здесь и сейчас.

Вспомните какое то событие (еврейскую свадьбу, праздник, шабат, когда вместе пели шабатние песни).

Получите бесконечную любовь от Творца и передайте это им.

Получите такую же любовь от них и ощутите чувство Единства и внутреннего ощущения мира.

Сегодня в Шабат, самое лучшее время это почувствовать

Шабат Шалом

43-й день Сфират ХаОмер Хесед Ше бМалхут

ספירת העומר:

שבמלכות תת חесед ше-бе- Малхут – Добро в Интеграции

Малхут – это новый эффект, новое проявление, получаемое от взаимодействия разных частей, разных влияний или объектов. В природе Малхут проявляется уже на уровне частиц или атомов, потому что всё создано из тех же энергетических частиц, разница – в количестве и расположении. В результате появляются совершенно разные физические и химические качества (графит и алмаз: атомы тех же самых элементов, расположение их разное) – и эти новые качества и есть Малхут.

На уровне человека Малхут – то, что мы называем личность. У нас есть правое и левое полушария, работающие по-разному, много качеств характера, но когда мы смотрим на человека, мы воспринимаем личность, а не набор частей.

Хесед – это добро.

И тогда первое верное понимание – личность должна быть ориентирована на добро.

Хесед – это ещё и реальное отражение устройства мира. Малхут Адама включал в себя все души.

Поскольку Малхут появляется в результате взаимосвязей, а человек пришёл в мир реализовать свой потенциал, первое человеческое общество решило, что чем больше взаимосвязей, тем больше реализация потенциала. Но поскольку каждый реализовывал Свой потенциал, то с одной стороны, люди пустились во все тяжкие, а с другой – им было наплевать друг на друга. Закончилось потопом.

Вторая попытка. Вавилонская башня – поползновение создать Малхут на единстве. Все и всё подчиняются одной идее. Все равняются на эту идею. Цель – "создадим Себе имя" (Берешит, 11:4)... Человек как личность опять становится не важен (мы помним это по тому тоталитарному обществу, в котором жили сами или из которого приехали наши родители).

Обе эти модели до сих пор существуют одновременно в современном обществе. Примеры? Разврат и секты.

Внутри нас, обе эти крайности – попытка, построить Малхут на эгоизме.

"Создать Себе имя" – это построение Вавилонской башни на уровне личности.

Здесь же, на уровне личности ошибки в крайностях при построении Малхута: либо цель на достижении максимального удовольствия (гедонизм), либо на служении какой-то идее, где идея подавляет личность.

Это в первую очередь предостережение для нас, баалей-тшува: не отрезать прошлое и не подавлять личность, а трансформировать качества характера, чтобы они гармонизировали также и с духовной реальностью.

Если Малхут не отражает сущность человека, то:

- в одном случае "это может быть хорошо, но это не я" (родители выбрали ребёнка, кем быть –

"гуманитарий не профессия", – и он становится хорошим инженером, но "почему-то" не очень довольным тем что он делает по восемь часов в день),

- в другом, это его же низкая самооценка: человек не знает, что его сущность – это уникальная душа.

Когда голос йецер ha-ра в человеке под видом скромности говорит ему: "я маленький человек, я так себе человек" или даже "я плохой человек", мозг начинает работать по программам "А что случается с плохими людьми?", "А что с происходит с маленькими людьми?". Люди начинают сами себя саботировать и отрезать от возможностей.

И наоборот, если есть связь со своей духовной реальностью, человек понимает, что он изначально хороший, потому что так его создал Творец, а Творец умеет... Тогда мозг начинает работать в ином режиме: "А как мыслит хороший человек?", "А что чувствует хороший человек?", "А что случается с хорошими людьми?". Открываются горизонты возможностей и внутри, и снаружи. Знание, что изначально он хороший человек, убирает страх увидеть свои ошибки и слабости и убрать их.

48 путей мудрости

Путь 43-й – Посади сердце учиться (מתישב לבו בתלמוד)

Талмуд (Авода зара, 19а) говорит: "Не учит человек Тору, кроме как из места [פירמ] маком], востребованного его сердцем".

Сердце, как известно, – архетип эмоций. Кроме того, будем помнить, что Маком – это и имя Творца. То есть уча существенное, важное для нашей жизни, мы предельно концентрируемся на учёбе. Такая учёба буквально обвораживает.

Рав Н. Вайнберг приводит красивый пример. Представьте себе, что учёные из НАСА получают длинный закодированный сигнал из космоса. С какой тщательностью это будет изучаться! Как мир будет, затаив дыхание, ждать расшифровки! Творец дал нам послание на горе Синай. В этом послании заключена мудрость и знания, как жить наиболее эффективно. Изучение этого сообщения меняет нашу жизнь.

Начните с того, что вам наиболее интересно и важно. Помню, когда начинал, меня интересовало всё о душе. Я купил книгу, где были ссылки на места в Талмуде, посвящённые душе, и прочитал все эти места. Что-то чуть раньше, что-то чуть позже. Это необычный способ изучения Талмуда, но зато это подвигнуло меня к дальнейшей учёбе. И, главное – учиться было интересно.

Терапия, которой я занимаюсь, позволяет человеку зайти в своё подсознание и узнать, откуда и почему приходят определённые мысли, чувства, эмоциональные состояния. Человек может пропутешествовать в детство, в живот мамы, в прошлые жизни, в состояние души между жизнями. Что может быть более важно и интересно?

Мы не можем убрать произошедшее, но это и не нужно. Мы меняем отношение к произошедшему, а это уже меняет всё в настоящем человека и будет менять в его будущем. Для меня каждый день, каждый пациент, каждый ученик – новая учёба. Как Творец устроил мир, как проявляется через каждого человека. И это доступно всем. А люди говорят, что слишком заняты и не могут себе это позволить. Как говорил герой "Кавказской пленницы", "грешно смеяться над больными людьми".

Сердце – архетип эмоциональной составляющей человека. "Посади сердце учиться" также означает: развивай в себе чувствительность. Научись сильнее:

- любить,
- чувствовать доброту,
- сострадание.

А также то, что называется эмоциональным интеллектом:

- чувствовать,
- знать, что ты чувствуешь,
- знать, почему ты это чувствуешь,
- знать, как изменить эти чувства, если необходимо.

Это позволяет нам жить в реальности, действовать слаженно как единый организм, что есть энергия этого дня.

Упражнение.

Доброе для себя, близких, Творца

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ. Расслабьтесь.

Закройте глаза. Сфокусируйтесь на присутствии Творца ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС и Его любви.

Почувствуйте то чувство, что возникает, когда вы ориентируете себя на добро.

Подумайте что-нибудь доброе о себе.

О близких людях.

О Творце.

Почувствуйте что-то доброе по отношению к себе.

К людям

К Творцу.

Сделайте что-то доброе себе.

Людям.

Творцу (спросите у Него, что).

Почувствуйте в себе это доброе чувство как столб тёплой светлой энергии. Он получает энергию из бесконечного Источника и разливается по всему внутреннему миру.

Если что-то сопротивляется этому, спросите, что и почему.

Получите ответ и проработайте эту часть в зависимости оттого, что ей нужно.

Шавуа Тов.

44-й день
Сфират ХаОмер
Гвура Ше бМалхут

ספירת העומר:

גבורה שבמלכות – Границы в Интеграции

Чтобы человек стал цельной личностью, должно быть очень чёткое и скоординированное управление всеми нашими частями. Вся информация об организме проходит через мозг и центральную нервную систему, то есть на уровне подсознания у нас есть вся информация о нас самих. Но когда я хочу одно, а моя левая нога хочет другое, и получается так, как хочет она, моя левая нога, то, кто же контролирует?

Ощущение потери контроля вызывает страх, человек зажимается и пытается слишком жёстко контролировать какие-то другие области своей жизни или других людей. Задача – научиться по-настоящему понимать и контролировать себя.

Кажется парадоксальным, но настоящий контроль начинается с умения расслабиться. И сделать это – полностью расслабиться, – когда нужно, и полностью собраться, когда нужно.

Все наши эмоциональные блоки, все наши защиты, сегодня часто работающие против нас, – это неправильно поставленные границы. Построены эти защиты были в детстве или ещё раньше. Когда ребёнок чувствовал себя очень уязвимым, очень зависимым, очень нуждающимся в любви и понимании, но этого не получал, и он учился защищать себя от жестокости, от гнева, от равнодушия. Тогда-то и возникали те детские эмоциональные защиты, что сегодня нам часто уже мешают, ведь есть более взрослые совершенные методы владения ситуацией. Задача баалтшува не отрезать прошлое, а его интегрировать. Чтобы по-настоящему сделать тшуву, то есть вернуться и трансформировать эти части в более взрослые, помогающие и кооперирующиеся с нами, необходимо научиться техникам внутреннего диалога и регрессии, возвращения в прошлое.

Один из важнейших аспектов Рош ha-Шана, Дня суда, – זיכרון – память. Память обо всём, что было.

Внутренний диалог – умение поговорить с разными частями себя, понять их, услышать, узнать, почему они думают, что нам помогают, и предложить более совершенные взрослые, духовные методы работы. Так поговорив с левой ногой, то есть с мозговым центром ею управляющим, человек может научиться по-настоящему контролировать работу этой части.

Тора говорит: "Всё в руках Небес, кроме трепета перед Небесами" (Брахот, 33б).

Царь Давид спрашивает: "А что такое трепет перед Небесами?"

Ответ: "Делай добро и удаляйся от зла" (Теһилим, 34:15).

Всё управляется духовными механизмами, кроме выбора делать добро и удаляться от зла.

Поэтому, расслабившись и найдя ту часть себя, что любит контролировать, а часто и возвратившись в прошлое, где этот контроль был необходим, человек предлагает этой части более совершенный контроль: "Пожалуйста, контролируй постоянно моё ощущение присутствия Творца и его любовь". Ведь это одна из шести постоянных заповедей, и каждую секунду её

соблюдения человек делает добро. Это ощущение поднимает самооценку, и начинают расставлять правильные границы в мыслях, чувствах и поведении. Каждая из этих частей имеет конкретное предназначение, например, умение вместе с Творцом, спокойно и правильно сказать: "Нет", или "Это контролирует Творец, расслабься".

Научиться ценить людей за то, что они другие.

48 путей мудрости

Путь 44-й – Спрашивай и отвечай (שואל ומשב)

Практически вся еврейская мудрость строится на вопросах и ответах. Чтобы поставить правильные границы, необходимо задавать вопросы. Умение увидеть и задать вопрос – нередко уже половина решения проблемы.

Если вы не понимаете термин, используемый другим человеком, спросите, что он значит, или что он значит для этого человека, для вас. И поймёте, может быть, вы говорите о совершенно разных вещах.

Самым эффективным для меня и как для студента, и потом как для преподавателя оказался именно интерактивный метод обучения. Ты задаёшь вопрос, студент отвечает. Ещё вопрос и ещё ответ и т. д. Это активно включает студента в процесс. Для обсуждения во время субботней трапезы недельной главы я составлял для своих маленьких детей вопросы с четырьмя вариантами ответов, один из которых всегда был очень смешным. Трапезы проходили весело и с пользой. Искусство психотерапевта – задавать вопросы. "Вы уверены, что бить вашего мужа самый эффективный способ донести до него то, что бы вы хотели? Побочные эффекты?"

Кроме шуток, самая сильная сторона психотерапии – возможность задавать любые вопросы. Нежелание человека отвечать тоже очень существенно для понимания его проблем. Очень важно бывает замечать нелогичность ответов. Это не значит, что человек обязательно неправ. Он, может быть, что-то не договаривает, а часто под казалось бы несвязными фразами есть связующие эмоции. ("Мне абсолютно безразлично, что он сказал... Урод!")

Рав Н. Вайнберг говорил про список абсолютно необходимых вопросов, без ответов на которых или без поиска ответов на которые жизнь человека превращается в животное существование.

- Откуда я знаю, что Б-г действительно существует и что Он дал Тору?
- Смысл жизни?
- Как я могу реализовать свой потенциал?
- Как соотносятся Б-жественное управление миром и моя свобода выбора?
- Как мне не повторить самые серьёзные ошибки моей жизни?

Упражнение:

Напишите свои самые важные вопросы.

Упражнение.

Контроль

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ. Расслабьтесь.

Закройте глаза. Сфокусируйтесь на присутствии Творца ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС и Его любви.

Найдите ту часть себя, что считает, что всё должна контролировать.

Посмотрите на обстоятельства, при которых из-за этого возникает страх потери контроля и/или его разновидности (когда мы нервничаем) и тревожные состояния.

Спросите себя: "Эта ситуация, о которой я думаю, зависит от меня, от других людей, от Творца?"

Если от Творца, скажите этой части: "Это контролирует Творец, а Он здесь и сейчас и меня любит. Почувствуй Его любовь и успокойся".

Чтобы поменять эту часть, как правило, нужно вернуться в прошлое, где этот контроль был необходим. Спросите себя, где это было, и вернитесь туда.

Дайте этой части почувствовать там присутствие Творца.

Предложите ей более совершенный контроль: "Пожалуйста, контролируй постоянно моё ощущение присутствия Творца и его любовь".

Если что-то зависит от других людей, скажите этой части: "Не бери на себя ответственность за то, что ты не контролируешь".

Если зависит от вас, скажите этой части: "Ты не одна, почувствуй присутствие Творца и Его любовь и силу и сделай то, что нужно, вместе с Творцом, спокойно".

Шавуа Тов

45-й день
Сфират ХаОмер
Теферет Ше бМалхут

ספירת העומר:

שבמלכות תיפְּזֶרֶת שֶׁ-בֶּה- מַלְחֻט – Красота (Гармония, Правдивость) в Интеграции

- Научиться быть в гармонии прежде всего с сами собой. Важно осознать, что гармония не статичное состояние, а постоянное развитие.

Например 7-летний ребёнок гармоничен для своего возраста и не волнуется, что не обладает знаниями и опытом 8-летнего. Становясь старше, под давлением общества (зачастую это нетерпеливые родители или учителя), а также нашего йецер ha-ра, мы зачастую теряем это понимание (гармония – процесс) и считаем, что должны УЖЕ, сейчас и всё, а если нет, то... Наше йецер ha-ра учится использовать Тифְּזֶרֶת в своих целях, превращая одну деталь в ощущение общего провала.

- Гармония в личности достигается умением сбалансировать внутренние потребности.

В предыдущей главе был разговор об искусстве внутреннего диалога. Необходимо научиться слышать внутренние голоса, понимать их и давать им гармонично проявляться. Например, мысли (голосу), появляющуюся во время молитвы, можно сказать: "Подожди до конца молитвы, и я тобой займусь". И заняться потом нужно обязательно. Нужно найти время для нашего "внутреннего ребёнка" – частей, по-детски радующихся или по-детски обижающихся. Услышать их и дать себе возможность либо порадоваться, либо утешиться.

Одна из стратегий нашего йецер ha-ра – спешка. Оно торопит: "Не чувствовать себя и свои реальные потребности, потому что нет времени! Не чувствовать присутствие Творца и Его любовь, потому что работать надо! И быстро, и много!.. Хоть над чем угодно, хоть над гемарой". Рав Исраэль Салантер говорил: "Когда человек хочет заняться мусаром, его йецер ha-ра говорит: "Иди учи Талмуд"."

- Мы просим, чтобы Малхут Творца проявился в этом мире.

Это значит, мы просим общество, в котором будет царить любовь и справедливость, то есть мы просим гармонию в этом мире. Гармонию нельзя навязать насильно (уже негармонично), поэтому на Рош ha-Шана Творец просит нас: "Сделайте меня Царём". Как мы видим, наше желание и участие в этом процессе абсолютно необходимо. Без этого Творец не может быть Мелехом, Он может быть только диктатором, но Он не хочет им быть. Поэтому и иудаизм невозможно навязывать.

Как говорит рав М. Вайнберг, на основе чьих лекций я пишу эту часть главы: "Не делайте из иудаизма религию". Цените процесс постижения Торы и своё внутреннее развитие и дайте им проходить гармонично.

Упражнение. Спешка

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ. Расслабьтесь.

Закройте глаза. Сфокусируйтесь на присутствии Творца ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС и Его любви.

Найдите тот голос, что вас всё время подгоняет.

Почувствуйте, он гармонирует с ощущением присутствия Творца?

Если нет, ясно, что это йецер ha-ра, но важно понять, почему мы даём ей возможность проявляться.

Спросите у этой части: "Почему ты меня торопишь? Что, ты боишься, случится, если я не буду торопиться?"

Послушайте ответ.

Если эта часть считает себя вашим помощником, скажите ей: "Любой помощник должен быть в гармонии с Творцом".

Спросите её: "Где ты началась?"

Если необходимо, вернитесь в детство, и в каждом случае дайте ребёнку подростку, себе свет Творца, чтобы эта часть вас поменялась, успокоилась и помогала гармонично, с ощущением присутствия Творца

48 путей мудрости

Путь 45-й – Слышать (понимать) и добавлять (רִיבּוּנֵי עֲמוּשׁ)

Каждый человек имеет уникальный опыт. Этот факт имеет не всегда очевидное продолжение: любая идея, которую мы выслушали и согласились, уже стала нашей.

Наш мозг может проделать огромную работу: выслушать идею, сравнить с личным опытом, найти ей место, принять, отвергнуть или оставить для раздумья – и всё это практически молниеносно. Из-за того, что происходит так быстро, мы часто принижаем нашу роль в процессе. Иногда люди вообще не хотят брать за это ответственность. Это опять позиция жертвы: "мне сказали", "я послушал"... Тора говорит: "Всем сказали (имеется ввиду йецер ha-ра всем сказало), почему ты должен был стать первым учеником?" Иногда "подростковое йецер ha-ра" говорит человеку: "Это тебе сказали родители (учителя), почему ты должен их слушать?" И мы брыкаемся.

Взрослый ответ: "Если считаю, что правильно, – это уже моё мнение".

Этот путь говорит: возьми идею из Торы и летай с ней. Посмотри как она влияет и меняет твой внутренний мир. Твоё добавление будет уникальным и бесценным.

Рав Н. Вайнберг приводит пример развития идеи, взяв фразу из "Пиркей авот" (3:18): "Любим человек, он сотворён по образу (Б-га)".

Свои добавления привожу с пометкой "ЕС".

1. Основная идея – Б-г любит людей.

ЕС: Я человек – Б-г любит меня.

2. Что подразумевает:

У каждого человека есть за что его любить.

ЕС: Меня есть за что любить.

3. Вывод. Каждому человеку изначально свойственно быть любимым У каждого человека был (или были) тот, кто его любил: мама, папа, бабушка... Если у вас есть проблема, за что любить какого-то человека, спросите себя: "Если бы я был его мамой, за чтобы его любил?" Откройте в себе новое измерение: каждый человек изумителен, нужно только научиться видеть его уникальную красоту.

ЕС: Мне изначально свойственно быть любимым. У меня был/есть человек, который меня любил/любит (может, не всегда знал/знает, как это проявить), но точно любил/любит.

Упражнение

Человек, любящий меня

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ. Расслабьтесь.

Закройте глаза. Сфокусируйтесь на присутствии Творца ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС и Его любви.

Станьте человеком, любившим, любящим вас. Ощутите, что он/а чувствует по отношению к вам.

Найдите в себе эту уникальную красоту.

4. Развитие мысли. Почему мы достойны быть любимыми? Потому что мы сделаны по образу Б-га, который сотворил нашу душу, наделив её бесконечной ценностью и возможностью свободного выбора.

ЕС: Почему я достоин быть любимым ? Потому что я создан по образу Б-га, который сотворил мою душу, наделив её бесконечной ценностью и свободой выбора.

5. Расширение этой концепции.

Нам заповедовано "Люби ближнего как самого себя". Это значит, нам велено научиться любить. Соответственно, любовь не есть что-то приходящее или уходящее независимо от нас, ибо нельзя заповедовать то, что от нас не зависит.

ЕС: Значит нам велено научиться любить себя.

6. Параллель. Любя кого-то, мы хотим, чтобы его любили другие. Поскольку Б-г любит всех нас, Он хочет, чтобы мы любили друг друга.

ЕС: Он хочет, чтобы другие любили меня, а я научился любить их.

7. Естественное следствие. Часть любви к другому защита его от вреда, ущерба. Поэтому любовь к людям означает борьбу за их права, борьбу против несправедливости, насилия, и заботу о слабых.

ЕС: То же самое в моём внутреннем мире, защита от йецер ha-ра.

8. Следствие.

Если люди последуют хотя бы одному этому принципу, мир станет совершенно другим.

ЕС: Я могу внести в это вклад. Мой мир станет тоже совершенно другим.

9. Понимание значимости.

Великие империи Греция Рим Египет и другие не имели этого принципа и остались в истории как варварские. Иудаизм внёс это новшество: любить людей, потому что мы созданы по образу Б-га. Как логичный вывод последовали подробные инструкции о правах человека и справедливости. Потихонечку эта концепция трансформирует весь цивилизованный мир.

ЕС: В первую очередь, наш внутренний мир.

Эту модель можно использовать для любой строчки Торы.

Шавуа Тов

46-й день
Сфират ХаОмер
Нецах Ше бМалхут

ספירת העומר:

לנצח במלכות Нецах ше-бе- Малхут – Уникальность (Система ценностей) в Интеграции

Вспомним ещё раз, на уровне Нецах появляется уникальность, создавая ценности и систему ценностей.

У человека есть предназначение, и у общества есть предназначение, поэтому и личность, и общество строится на системе ценностей.

Малхут, построенный только на удобстве, самоуничтожается. Личность и общество разлагаются. Семья, держащаяся только на удобстве, перестаёт гармонично, правильно функционировать.

Когда человек гармоничен и целостен, мы видим в нём ещё одно важное качество – целеустремлённость. Такой человек, даже отдыхая, не теряет время: отдых работает на него. Поэтому мелех (тот, кто создаёт гармонию) должен иметь понимание, куда идти, и полномочия управлять.

Наше йецер ha-ра, конечно же, хочет вскочить на коня целеустремлённости и ориентировать его не в том направлении. Если у человека есть ярко выраженный талант, йецер ha-ра будет ему шептать: "Ты должен служить этому таланту". И служить начинает личность таланту, а не талант – личности. В психологии это называется "профессиональная деформация личности". Сюда же можно отнести и работоголика.

Это голос может совершить и подмену ценностей. Базируясь на наших подсознательных или полусознанных страхах, оно может шептать нам, например: независимость намного ценнее семьи и тому подобное. На практике это может означать обилие поверхностных отношений вместо одних глубоких.

Общность целей и ценностей незаменимы для здорового малхута семьи.

В любой день, а в этот особенно, можно сделать следующее упражнение.

Упражнение

Целеустремлённость

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ. Расслабьтесь.

Закройте глаза. Сфокусируйтесь на присутствии Творца ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС и Его любви.

Найдите в себе это качество – целеустремлённость. Оно есть у каждого, иначе мы бы с вами не закончили даже детский сад.

Вспомните, какое-либо событие, когда это качество было вам нужно и оно проявилось. И вы его почувствуете.

Скажите себе: "Это качество – проявление Творца во мне". И мысленно свяжите его с бесконечным Источником. Вы почувствуете, что оно у вас усилится.

Скажите этой части себя: "Одной из самых главных целей в жизни является возможность почувствовать присутствие Творца и Его любовь".

Попросите качество целеустремлённости направить свою энергию на достижение этой связи и этого чувства.

Когда мы учимся чувствовать гармоничные отношения с Творцом, нам намного легче понять наши внутренние голоса. Приходят они к нам из гармоничных мест, являясь проявлением нашей души, нашей сущности, или из запутанных, тёмных, напряжённых мест, являясь проявлением нашего йецер ха-ра.

На уровне Нецаха появляется время. Это даёт нам возможность, удаляясь по времени, посмотреть на прошлое и увидеть произошедшее намного более гармонично в контексте сочетания всех деталей. Что и есть Малхут.

48 путей мудрости

Путь 46-й – Учиться, чтобы учить (תמלל למ לך תמלל)

Рамбам пишет: "Нам заповедовано учить и преподавать мудрость Торы. Это называется изучение Торы" (Сефер ха-мицвот, 11)

Мицва преподавать Тору – часть мицвы изучения Торы.

Все серьёзные проблемы человечества имеют под собой искажённые ценности и отсутствие духовно-этического образования.

Я уже приводил яркое сравнения рава Н. Вайнберга аморальности непередачи важных знаний другим. Но здесь это снова очень уместно.

"Если у вас есть сыворотка от полиомиелита и вы можете прививкой спасти множество детей и взрослых от смерти или паралича, вы ей не поделитесь? Мудрость Торы и есть та самая духовно-этическая прививка. Поделитесь ей – наша обязанность".

Для этого совершенно не нужно быть равом.

Много лет назад рав Шолом Шворц учил нас, совсем начинающих, как готовить двар Тора.

Вы читаете недельную главу или что-то из ТаНаХа и выбираете место, больше всего вам понравившееся, произведшее на вас наибольшее впечатление. Вы задаёте себе вопрос: "А почему это место меня так затронуло? Что в этом для меня самого ценного?" Подумав и ответив на него, посмотрите, что говорят об этом комментаторы. После прочтения несколько комментаторов у вас, возможно, появятся какие-то свои идеи, или просто расширится кругозор понимания этого места.

Во-первых, когда мы учитываем то обстоятельство, что хотим о прочитанном потом рассказать, это помогает интегрировать прочитанное. Мы перескажем себе несколько раз, чтобы осознать, насколько чётко мы это понимаем и как это звучит.

Во вторых, подход, когда мы говорим то, что важно для нас, и объясняем, почему важно, такой подход становится личным, а это уже всегда намного интересней. Как сказано, "идушее из сердце проникает в сердце".

47-й день
Сфират ХаОмер
Ход Ше бМалхут

ספירת העומר:

הוד שבמלכות הוה hod ше-бе-Малхут – Реализация потенциала в Интеграции

ход добавляет личности ещё несколько аспектов. Один из них – это яркость личности. Вспомните в вашей жизни таких людей, о которых вы могли бы сказать "яркая личность". Относите ли вы себя к таким людям?

Что, как вам кажется, для этого нужно?

Ещё один аспект – харизма. Те же три позиции.

Что нам мешает быть такой личностью?

В первую очередь, конечно, страхи критики и отверженности. Когда мы боимся людей и не в силах побороть этот страх, такие черты нашего характера, как яркость и харизма, явно не проявляются.

Огромную негативную роль играет низкая самооценка, часто прячущаяся под ложной скромностью.

Нередко эти страхи проявляются и в другой крайности: самая лучшая защита – нападение. Тогда это прорывается как хамство, сарказм, цинизм (обратная сторона яркости).

Позитивная сторона называется לִיָּוָה цниют. Этот термин, как правило, неверно, очень узко переводят как скромность. На самом же деле – проявление собственного достоинства. И не только в одежде. Женщина, и не только еврейская, должна, безусловно одеваться так, чтобы вызывать исключительно уважение. Но это далеко не всё. Женщина, уважающая себя, никогда не появится, даже правильно одетая, в том месте, где её достоинство не будет оценено как положено (кабак с пьяными матросами и т. д.). Иудаизм говорит, еврейская девушка, женщина должна чувствовать себя дочерью Царя. Духовная аристократия. Почувствуйте это!!!

Все то же самое относится и к мужчинам. Наша сущность – это бесценная уникальная душа, а не обезьяна. Хотя она в нас тоже есть и любит проявляться.

Чтобы быть харизматичной личностью нужно ещё иметь важную цель, то, что человек хотел бы донести людям. Каждый из нас уникален, и есть вещи, которые только вы можете дать. Что бы вы хотели дать людям? И опять, поработайте с тем что вам мешает. Одно из упражнений которое можно сделать.

Упражнение.

Яркая, харизматичная личность

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ. Расслабьтесь.

Закройте глаза. Сфокусируйтесь на присутствии Творца **ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС** и Его любви.

Представьте себе человека, которого вы очень уважаете, которого бы охарактеризовали как яркую личность и/или харизматичную личность.

Теперь представьте, что вы стали этим человеком.

Ощутите, что он чувствует.

Станьте опять собой и найдите в себе часть, которая индифицирует себя с этим человеком. Вы бы не могли бы чувствовать уважение к этому человеку, не будь у вас тех же черт.

Теперь, когда вы нашли в себе эти качества, их нужно усилить, убрав то, что им мешает проявляться.

48 путей мудрости

Путь 47-й – Учиться, чтобы делать. (לומד לטוב מן השל)

Мы не можем сказать, что действительно приобрели мудрость, пока мы её не практикуем. Рав Н. Вайнберг справедливо указывает, что большинство людей согласятся, что лучше быть счастливым, чем богатым... Сколько людей разбили семьи, потеряли здоровье, себя как личность в погоне за богатством. А сколько философий и теологий также разбивалось о практику.

Мы понимаем, что даже при том, что мы имеем мудрость Торы, мудрость Того, Кто сотворил нас и мир, нам ещё рано зазнаваться. Сколько раз, зная, что так нельзя, мы тем не менее... Мудрецы говорят, что самое большое расстояние в мире – между головой и сердцем (мыслями и чувствами). А дерево познания, с которого съел Адам, – это ещё один шаг в интеграции, это практическое знание. Можно сказать, что интеграция мудрости – основная задача нашей жизни. В нормальном обществе эта практика начинается с самого детства: скажи "спасибо", скажи "пожалуйста", принеси извинения и т. д.

Иудаизм говорит мы не должны останавливать эту практику ни в каком возрасте. Чувство благодарности, способность замечать хорошее, делать добрые дела, не принимать вещи просто как данность не имеют возрастного барьера с точки зрения учёбы. Рав Вайнберг предлагает как один из способов использовать силу привычки. Например, в некоторых семьях принято, что за столом каждый должен рассказать о чём-то хорошем, что произошло с ним в течение дня. Возникает привычка замечать, делиться, благодарить.

Можно пойти и дальше. Мой коллега Александр Фридмар в шабат собирался сделать "кидуш", когда за окном завывала сирена "скорой помощи". Он поставил стакан и сказал: "Дети, в мире нет ничего случайного, если это произошло сейчас, давайте подумаем, что бы Всевышний хотел, чтобы мы сделали? Какому-то еврею плохо и мы можем за него помолиться!" Они всей семьёй пожелали быстрого выздоровления тому, кто был в этой "скорой помощи" или за кем она ехала. Как мы помним у нас есть мицва навещать больных.

Если человек учит в Кабале, например, что такое еда, как правильно есть, а после ничего этого не применяет в своей жизни... Сказано, что мицва без каваны (правильного настроения), как тело без души, – труп. Но и наоборот кавана без мицвы, как душа без тела, – привидение.

Хорошо составить список, скажем, из пяти идей, которые вы хотели бы интегрировать.

Расставить их в порядке приоритета и спросить, какой первый, даже небольшой шаг сделать в этом направлении. И сделать. Победа придаст мотивации Продолжить следующий шаг. То же самое сделать с новыми эмоциональными привычками.

Я предлагаю это практически в каждой главе. Давайте не только прочитаем, но и сделаем!

48-й день
Сфират ХаОмер
Исод Ше бМалхут

ספירת העומר:

לכבוד ישוד יש-бе-Малхут Взаимность, возможность обратной Связи в Интеграции

В предыдущих постах мы говорили, что проблема, проявляющаяся на уровне нод, – это тенденции к закрытию. Я проявляю "свой" – а не Творцом, данный – потенциал.

Йесод – Взаимность, возможность постоянной обратной связи. Еврейский царь должен был постоянно носить свиток Торы, напоминавший, Кто дал ему власть, зачем и как нужно ею распоряжаться.

Если царь, откладывая свиток, он превращался в диктатора. Царь-мелех, как мы говорили, правит потому, что люди хотят, чтобы он правил.

У диктатора иные представления и цели. Диктатором можно стать и в семье, диктатором можно стать с детьми, с подчинёнными. Я управляю! В таких случаях на деле управляет не сам человек, а его Эго, и наш эгоизм никогда не является царём, а всегда диктатором. Голос эгоизма, выдающий себя за нас самих, шепчет нам: "Не открывайся Творцу, а то ты исчезнешь, исчезнешь как личность". На самом деле наоборот.

Когда человек открывается Творцу, эгоизм исчезает, а уникальные качества человеческой души начинают проявляться в полной мере. Ибо именно этого Творец и хочет. Любить и чувствовать себя любимым – это фантастическое состояние. Если человек его не испытывает или никогда не испытывал, то, думаю, вы согласитесь, его можно только пожалеть. Если мы не чувствуем любовь к Творцу и Его любовь к нам, мы можем пожалеть себя, но только очень ненадолго.

Не будем терять времени, а будем продолжать над этим работать. Ведь любить Творца и ощущать его любовь – одна из постоянных заповедей. Понятие духовная личность означает, что духовная связь с Творцом пронизывает человеческие качества, мысли, чувства, поступки на всех уровнях. Развитие себя как духовной личности – это работа именно над этим.

- Проблема на уровне Йесода, выражающаяся в отрезанности и отсутствии обратной связи, в отношениях между людьми имеет, кроме упомянутых диктаторских замашек, другую крайность – человек чувствует себя жертвой. Для человека с таким комплексом, как мы знаем, может быть характерна антитеза: считает, раз "он жертва", ему разрешено мстить, и поэтому эта его часть может быть очень жестокой.

- Ещё один пример отсутствия обратной связи.

Мы все наблюдали сцены:

- как куча родственников, окружив маленького ребёнка, сюсюкают, щиплют за щёчки, щекочут, смеются и абсолютно не обращают внимания на то, как чувствует ребёнок,

- дети, женщины, мужчины превращаются в объекты,

- женитьба в партнёрство или манипуляцию,

- похоть берёт верх над любовью.

Поскольку нет обратной связи и с собой, человек не понимает себя, не понимает другого

человека.

Такой человек легко проецирует на других свои недостатки.

- Не имея реальной связи с другим человеком, или с группой людей, легко сформировать образ врага.

- Частая проблема подростков – когда человек не понимает себя, ему кажется, что его никто на может понять. Отсюда чувство и страх одиночества.

Если бы в природе главной задачей были самореализация и независимость, развитие бы остановилась на уровне одноклеточного организма. Отделившись от матери, новое одноклеточное существо абсолютно независимо.

Мы же видим обратное и, казалось бы, парадоксальное явление – чем сложнее существо, тем более оно зависит от родителей и группы.

А вот с точки зрения духовной модели – это очень понятно. Очень важно научить родителей заботиться. Чем сложнее существо, и тем самым подобнее Творцу, заботящемуся обо всех, тем более оно способно заботиться. Женщина, говорит иудаизм, изначально созданная на более высоком духовном уровне, более открыта к отношениям и к заботе о детях.

Мы видим это и в самой Торе. Чем выше человек духовно, тем больше он заботится. Моше-рабейну заботился обо всём народе. Йосеф – архетип Йесода заботился и о Египте и о семье, а архетип Малхута- царь Давид.

Чем занимается царь Давид? Кроме войн и управления государством? Он различал оттенки крови лучше, чем кто либо, и поэтому говорил женщинами, когда они становились ритуально чисты.

Есть ещё одна ошибка. Люди, эмоционально не чувствующие присутствие Творца, путают настоящую заботу и нервозность типа: если я не нервничаю, значит не забочусь. Тут нужно чувствовать, что ты никогда не один.

48 путей мудрости

Путь 48-й – Сделай учителя мудрым (לַר לֵךְ עֹסֵם)

"Раби Ханина сказал: "Многому я научился у своих учителей, у своих товарищей – ещё больше, чем у учителей, но у своих учеников больше, чем у всех" (Таанит*, 7а).

Рав Н. Вайнберг говорит, что этот путь имеет два основных направления.

Одно – "Не принимай всё, что твои учителя говорят тебе, без раздумья. Будь проникательным студентом и "образованным потребителем". Критически рассматривай то, что они преподают, с уважением задавай глубокие, зондирующие вопросы, исследуй альтернативные взгляды".

Второе направление – сделай учителя мудрым... в твоих глазах. Выслушай до конца, и постарайся увидеть вначале его точку зрения. Если тебе кажется, что он говорит что то нелогичное, не имеющее смысла, подумай, что он, или мудрецы, которых он цитирует, это тоже понимали, и речь, возможно, идёт о чём-то другом.

В продолжение мысли рава Н. Вайнберга, отметим, что очень важно также критически отнестись к голосам внутри нас, которые несут возражения. Нужно задать себе вопрос: "Я действительно хочу понять истину, или это эмоциональное возражение? Я чего-то боюсь, не

хочу меняться? Или мне просто нужно внимание, и поэтому я задаю вопрос?"

Рав Н. Вайнберг предлагает следующее "упражнение", особенно в случаях, когда затронуты эмоции.

Перед тем, как возразить, найдите несколько причин, почему ваш оппонент прав. А потом возражайте. Предложите ему сделать то же самое.

Мне посчастливилось встретить очень мудрых учителей, которые начинали с того, что учили нас задавать вопросы. Мой практически первый урок с равом Шаломом Шварцем начался так.

Он написал на доске начало 4-й главы "Пиркей авот" (4:1): "Бен-Зома сказал: "Кто он мудр?". А дальше он попросил нашу русскоязычную группу, состоявшую практически из людей с высшим образованием: "Задавайте вопросы". Мы начали: "Кто такой Бен Зома? Почему его звали сын Зомы, а не собственным именем? Почему "сказал", а не "спросил"? Почему "кто он мудр", а не "что такое мудрость"? Почему "кто он", а не "какой человек"?" 5 вопросов – и мы были очень довольны собой. Потом ещё пару.

Рав Шворц: "Ученики еврейской школы задали по поводу этого же стиха несколько десятков вопросов".

Попробуйте сами.

Но те же мои учителя не стеснялись говорить: "Я этого не знал, где ты это прочёл?" Это люди, которые учились всю жизнь и их знания были небоскрёбами по сравнению с моей пещерой. Надо сказать, что моё уважение к ним в результате этого только усиливалось. Сын писателя-диссидента, я был очень подкован задавать советским учителям вопросы, от которых им "плохело". И равов я тоже не щадил.

Некоторые из них были молодыми канадцами – спокойная, тихая страна. И вот рав говорит: "Когда что-то случается, нужно спросить: "А чему Всевышний меня учит?" В принципе всё правильно, но я задаю ему вопрос: "Когда нацист брал младенца за ноги и убивал, разбивая голову о стену, чему это учило этого младенца и нас?" На лице у рава ужас: "Почему нужно начинать с этого примера?" Я: "Извини, еврей фром Раша. Мы такие". Конечно, можно преподавать тему "Почему плохие вещи случаются с хорошими людьми" на примерах "у тебя сломался велосипед", или "ты потянул ногу, играя в бейсбол", что ты из этого можешь выучить? Но если перед тобой сидят люди, потерявшие близких в Холокосте, они зададут тебе другие вопросы. Мои учителя это учитывали, они учились отвечать и на такие вопросы, в чём, как мне кажется, было немного и моей заслуги.

Сделай учителя мудрым.

Научи мудрости также учителя в себе. В том числе отвечать на подобные вопросы.

Открытость в отношениях, а тем более в учёбе очень зависит от неоязни критики и избавления от ненужной застенчивости, когда это касается получения знания.

Это упражнение вернёт нас в школу, к критическим родителям. Причём зачастую не важно, чтобы на нас кричали или нас унижали. Достаточно присутствовать в классе при такой экзекуции, и ребёнок уже всё понимает, закрывается и вопросов не задаёт. В семье "умные" участвую на примерах братьев или сестёр, не говоря уже о примере общения родителей.

Упражнение.

Страх критики

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ. Расслабьтесь.

Закройте глаза. Сфокусируйтесь на присутствии Творца ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС и Его любви.

Вспомните ситуацию из детских лет, которая случилась в школе или дома. С вами или с вашим одноклассником, братом, сестрой. Невыученный урок, разбитая чашка, может быть, проступок и посерьёзнее, но, что называется, не смертельно.

Вернитесь туда, увидите и почувствуете всё в деталях.

Что вы, ребёнок, почувствовали, когда взрослый стал общаться с ребёнком (не обязательно с вами)? Чувство вины? Смушения? Унижения? Обиды за критику? Жажда отмщения?

Поставьте этого взрослого напротив ребёнка, и дайте ребёнку поделиться его чувствами. Выскажите его боль, гнев, страх.

Спросите у взрослого: "А чего ты/вы хотел/и добиться? Чтобы я чувствовал боль, гнев, страх много лет после этого события?"

То, что ты/вы хотел/и достичь, так не работает".

Послушайте, что скажет на это взрослый.

Спросите у себя ребёнка: "Ты решил, что взрослый унижает сущность совершившего проступок ребёнка? Ты считаешь этого ребёнка недостойным человеком?"

А ты знаешь, что есть Творец? Знаешь, что Он создал твою душу и души всех других людей, и поэтому эти души совершенны? Это сущность каждого из нас. Сущность критиковать нельзя, потому что она плод Абсолютного Творца.

Но можно критиковать наши поступки. Как ты думаешь, в той ситуации поступок заслуживал критики?"

Получите ответ. Уточните ещё раз, что критикуется не набедакуривший ребёнок, а его поступок.

Спросите ребёнка: "Ты готов простить или хотя бы начать прощать этого человека, чтобы не держать весь этот негатив себе?"

Если ребёнок готов, скажите взрослому вслух: "Я тебя прощаю".

Скажите себе ребёнку, что, несмотря на неверный поступок Творец любит ребёнка и не оставляет одного, не бросает его на произвол.

Дайте ребёнку свет Творца, почувствуйте защищённость и ценность души и ответственность за то, что делаешь.

49-й день
Сфират ХаОмер
מלכות שבמלכות Малхут ше-бе-Малхут

ספירת העומר:

В (Со)Творении мира Творец делится возможностью поделиться.

- Быть подобным – поделиться возможностью делиться.

Например, сказать что то мудрое и то, что вас затронуло из Торы, так, чтобы человек смог и захотел передать дальше.

Когда это касается воспитания детей- мы очень часто даём ребёнку монетку, что он дал цдаку.

Самый высокий уровень цдаки – дать человеку возможность заработать самому. Научить или дать работу.

- Тора – не только заповеди, это страстная любовь. Поэтому в Торе не говорится о грядущем мире.

Рав М. Вайнберг приводит такой пример. Миллиардер признаётся в любви девушке и просит выйти за него замуж. И вместе со словами любви, нежности, преданности и обещаниями, как будет хорошо вместе, он добавляет: "И представляешь, сколько у тебя будет бабла!.." Упоминание в Книге жизни и любви о награде в грядущем мире будет подобно этому.

- Быть самим собой и не спорить с Реальностью.

- Мой Малхут может быть настолько гармоничен, насколько он открыт. Малхуту Творца.

Дать Творцу возможность подарить нам Тору

48 путей мудрости

Путь 49-й и 50-й – Если посчитать все пути, указанные в мишне 6:6 "Пиркей авот", то их действительно окажется 50

Некоторые предлагают другие варианты как слить две категории в одну. Но мы этого не делаем. Поскольку точный ответ неизвестен, а рав Ноах Вайнберг преподавал это как 50 путей, последуем его примеру.

49-й путь – Обдумывать, что выучил (תלמוד לך ויחמך)

Мы заканчиваем 49 дней и 48 путей мудрости.

В Шавуот, когда мы учимся всю ночь, я советую вам подумать, какие идеи в книге да и в жизни произвели на вас наибольшее впечатление.

Задайте себе вопрос "Почему?" и поделитесь этими идеями, впечатлениями. Сегодня хорошее время вернуться и повторить хотя бы часть из того, что вы получили.

Рав Ноах Вайнберг предлагает несколько методов запоминания.

1. Напишите одно, два слова на каждую идею.
2. Напишите несколько ключевых слов для самых важных идей в трёх категориях: между мной и мной, между мной и людьми, между мной и Творцом.
3. Подумайте об одной самой важной идее, которую вы получили. Вспомните всё, что связано с этой идеей и что из неё логически вытекает.

Путь 50-й. Сказать от имени того кто это сказал (אמר דבר בשם אומר)

Этот путь развивает скромность и благодарность.

Естественно йецер ha-ра постарается мешать: "Скажи от своего имени, будто бы ты додумался сам, и тебя начнут уважать". Тут двойная кража. Кража идеи и кража сознания (о тебе думают лучше, чем ты есть).

Ваш покорный слуга не всегда помнит, кто что сказал, но если я пишу "сказано", то понятно, это точно не я. Сказано в Талмуде, когда что-то произносится от имени человека, который принёс это в мир, губы покойного шевелятся, как если бы он произнёс это сам.

Мишна "Пиркей авот" (6:6) говорит: "Всякий цитирующий от имени сказавшего приводит Геулу (Избавление) в этот мир". Махарал*, комментируя мишну, приводит два возможных понимания:

- Человек возвращает идею к своему источнику (Геула для самой идеи).

- Человек, говоря от имени другого человека, убирает свой эгоизм, и это даёт возможность Творцу дать избавление ему, и через него другим, как это было во времена Эстер и Мордехая.

Очень соответствует энергии дня. Когда мы цитируем кого-то, мы даём ему возможность поделиться своей мудростью.

Как я уже сказал: это очень важно и на Шавуот – дать возможность Творцу подарить нам Тору.

Хочу поблагодарить Творца за помощь в написании всех этих глав. И также поблагодарить всех читателей.

Упражнение

Получить энергию Шавуота от Творца

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ. Расслабьтесь.

Закройте глаза. Сфокусируйтесь на присутствии Творца ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС и Его любви.

Попросите Творца дать вам энергию Шавуота и возможность ей поделиться, чтобы помочь другим в подготовке к Шавуоту.

Подумайте о нескольких самых важных идеях, которые вы получили выучили в этом году. Вспомните всё, что связано с каждой из этих идей, что из них логически вытекает.

Напишите одно-два слова для запоминания каждой из идей и их источника.

Поделитесь тем, что для вас самое важное. Подайте информацию не так, чтобы не просто слушающий восхитился, но решил, что сам никогда не сможет этого передать другим, а так,

чтобы он мог сразу поделиться этой информацией с другими!

Хаг Самеах