

ГАРМОНИЯ ДУШИ И ТЕЛА

Адам Давидов



ספר זה מוקדש
 לזכרון עולם בהיכל ה'
 לעילוי נשמת
חיה בת תהילה ז"ל
 נלב"ע כ"ה בניסן תשע"ח
 ת.נ.צ.ב.ה.

ספר זה מוקדש
 לזכרון עולם בהיכל ה'
 לעילוי נשמת
ידע חי בן זכריה ז"ל
 נלב"ע יא בסיון משנ"ט
 ת.נ.צ.ב.ה.

С тех пор, когда был разрушен Храм Йерушалаима, евреи вынуждены жить на чужой земле. Берега Каспийского моря и горы Кавказа вначале были благосклонны к изгнанникам, но с исламизацией этой области начались гонения. В 18 веке прошлого столетия евреи стали собираться и строить дома и синагоги под покровительством Фатали-хана рядом с его городом Губа на левом берегу Гудиэль-чай. Новое поселение назвали Еврейская (Красная) Слобода, со временем она стала подобной Йерушалаиму на Кавказе. Законы Торы и традиции горские евреи пронесли сквозь века, сегодня каждая семья из Еврейской (Красной) Слободы может с полным правом гордиться тем вкладом, который вносит в духовную жизнь своего народа. Я с глубокой благодарностью за издание этой книги называю перед Создателем, благословен Он, имена братьев Евдаевых:

Да будет воля Твоя, Бог наш и Бог наших отцов,
 даровать

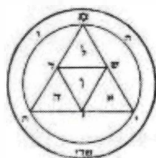
**Ифраиму сыну Ядаг-Хай, Захарье сыну Ядаг-Хай,
 Исраэлю сыну Ядаг-Хай, Ноаху сыну Ядаг-Хай,**
 их жёнам и их детям мудрость, здоровье, почёт,
 богатство, любовь, милость и мир.

И будет душе отца их, **Ядаг-Хай бен Захарья,**
 и душе матери их, **Хае бат Тешила,**
 мир в Ган Эден с душами праведников Израиля.

בע"ה - בשם ה' - אל עולם

הרמוניה של הנפש והגוף

מאת
אדם דוידוב



ירושלים
תשע"ט

С ПОМОЩЬЮ НЕБЕС

ГАРМОНИЯ ДУШИ И ТЕЛА

АДАМ ДАВИДОВ

ЙЕРУШАЛАИМ
2019

הרמוניה של הנפש והגוף
מחבר: אדם דוידוב
הגהה: מיריון מילה דוידוב
עטיפה: גבריאל דוידוב

ГАРМОНИЯ ДУШИ
И ТЕЛА
Автор: А. Давидов
Корректор: М. Давидова
Обложка: Гавриэль Давид

Harmony of body and soul
Author: Adam Davidov
Proofreader: Mirion Mila Davidov
Cover design: Gabriel David

Jerusalem
(972) 054-7954061

Эксклюзивное право на распространение предоставлено
Правообладателем издательству «Яхад».

**Издательство «Яхад» - это распространение еврейской
религиозной литературы оптом и в розницу**

**Подробности можно узнать
по адресу:
в России +7-985-280-90-96
в Украине: +380-66-983-14-91
yachad8@gmail.com или по телефону 054-452-4969
Для покупок по кредитной карте:
www.jewishbooksmarket.org
www.yahad.org**



הוצאה לאור ודפוס יחד ירושלים – רחוב בוקשפן 2 ירושלים, ישראל.
כל הזכויות להפצת הספר שמורות ליחד הוצאה לאור – יוסף המיכובסקי
הפצה ושיווק בסיטונאות וליחידים 972-544524969
www.yahad.org – רכישה בכרטיס אשראי –
yachad8@gmail.com – פרטים ניתן לקבל במייל –
2019-5779 – ירושלים ישראל

©

Copyright by author
Все права сохранены за автором
כל הזכויות שמורות למחבר

Мы не выбираем себе родителей. Если кто-то уверен, что его предки были обезьянами, выражаем ему сочувствие, так как сами ведём наше генеалогическое древо от Адама, Шета, Ноаха, Шема. Родословная еврейского народа следует от Авраама, Ицхака, Яакова и его сыновей и так далее, до наших дней.

Мы не вправе осуждать того, кто уверен в своём животном происхождении, мы сожалеем о тех, чья человеческая форма не содержит в себе человеческих качеств.

Технический прогресс может привести в наше общество искусственного человека. Однако никто и никогда не сможет повторить произведение Творца. Бездушный бесчувственный робот никогда не поднимется на уровень живого существа.

Что такое человек? Какими физическими и духовными свойствами он должен обладать, чтобы отличаться от животного? Кто он, чревоугодник, живущий во власти живота своего, алкоголик в горячке, наркоман, потерявший рассудок? Если злонамеренный убийца тоже человек, то его следует судить и казнить. Смертная казнь не только месть и мера профилактики, но и акт милосердия его душе. Душа человека нуждается в освобождении от тела. После смерти она предстанет перед Судом Всевышнего и может быть получит право на исправление (*Санхэдрин 15-б; Шаар ha-гильгулим, «Акдама» 2*).

Человека отличает от других живых существ сознательное стремление к гармонии души и тела, к интеллектуальному и нравственному совершенству, к святости.

Чем выше его духовный уровень, тем активнее он выполняет *Тикун Олам* (תיקון עולם), исправление мира, работу, порученную Творцом только человеку. Как

сказано в молитве «Алейну лешабеах»: «Чтобы был исправлен мир под властью Бога».

«*Тикун Олам* в нашем понимании – духовный процесс, конечная цель которого вернуть миру **совершенство и гармонию**, сделать его таким, каким изначально создал его Творец. Выполнить эту миссию Он поручил еврейскому народу. Для чего Он и раскрыл нам свою Мудрость в Его Торе» (рав Э.Эссас).

Исправление мира начинается с исправления человека. Обязанность каждого человека, пока он жив, создавать гармонию души и тела, ежедневно исследовать и трудиться над исправлением своих душевных качеств, еврейская традиция называет это *тикун ха-нэфеш* (תקון הנפש).

Творец научил человека отличать уродливое от прекрасного и наделил правом выбора между добром и злом. Все действия человека должны руководствоваться добрыми намерениями.

Творец – Ав *ха-Рахаман*, Отец Милосердный. Он требует от каждого из нас милосердия к Его созданиям. Заповеди Торы обязали нас заботиться обо всех живущих на земле (*Гитин б1-а*). Содействовать лечению больных, помогать бедным, поддерживать мир среди людей.

Человек самая важная система в Творении. Это система нашего гармоничного физического и духовного развития под наблюдением Творца. Мы признаём и ценим всех людей на земле, обладающих человеческими качествами. Даже если они слабо выражены. Всех, кого опекает наш Творец.



ДЫХАНИЕ ЖИЗНИ

Шесть дней создания Вселенной завершились сотворением Первого Человека. Мир был подготовлен к его приходу. Адам Ришон явился в мир в роли назначенного Творцом правителя (*Раши*).

«И сотворил Бог Человека по образу Своему...» (*Бэрешит 16:27*). В форме, предназначенной для него (для его формирования). «И эта форма называется душой или духом» (*Мишне Тора 1,1, 4:8-9*). Ибо все было сотворено речением, а он (человек) был сотворён руками (то есть действием), как сказано: «И возложил на меня руку Твою» (*Тегилим 139:5*).

Создав Человека, Творец разделил его на мужчину и женщину, и божественную душу разделил на две половины так, чтобы одна без другой не могла жить и стремилась стать единой. С тех пор последующие поколения людей стали искать свою половину. Чтобы их жизнь была полноценной, муж и жена должны стать одной душой и одной плотью.

Спросили раби Йешошуа: «Почему Адам был сотворён лицом вниз, а Хава лицом вверх?» Ответил он: «Чтобы Адам смотрел туда, где он был сотворён, и Хава смотрела туда, откуда была сотворена» (*Бэрешит Раба 17*).

Сказал раби Йешошуа бен Пази: «Сотворён Адам из земли, взятой в том месте, где Авраам потом построил жертвенник. Из самого чистого и святого места на Земле взял Творец материал для его создания, из места, отведённого под Храм, – и привёл его в Свои хоромы» (*Йерушалми, Назир 67*). Тело Адама содержит все элементы, из которых состоит Вселенная.

«И создал Г-сподь Бог человека из праха земного, и вдунул (רש) в ноздри его **дыхание жизни, ниш-мат хаим**, и стал человек существом живым» (*Бэрешит 2:7*).

Что значит живым?

Человек жив, пока его душа существует в физическом мире, управляет мозгом, всей нервной системой и всеми органами тела. Человек умирает, когда душа покидает тело и прекращает взаимодействие с его физической сущностью и психикой.

Из двух источников он сотворён, из материи нижнего мира и Божественного Духа высшего мира (*Бэрешит Раба 14*). Человек – душа в материальном теле, он существует в четырёх мирах: в *Ацилут*, в *Бриа*, в *Йецира* и в *Асия*.

Ацилут – исход из высшего духовного состояния (эманация), Рамхаль назвал его миром божественного раскрытия (*«Корни мудрости»*).

Это раскрытие Имени Творца, как сказал пророк: «Каждого, названного Именем Моим (йуд - ך); и во славу Мою (hey - ה) сотворил Я его, создал (вав - ו) Я его, сделал (hey - ה) Я его» (*Йешаяху 43:7*).

В *Ацилут* Творец вложил идею создания человека.

В *Бриа* (в мире сотворения формы) Он создал форму человека.

В *Йецира* (в мире создания, в мире чувств и эмоций) вложил в человека душу.

И в *Асия* поместил его, в материальном мире, в мире действия.

Своим существованием человек связал духовные миры с материальным миром. Человек самое важное создание Творца, преждевременная смерть одного человека – несчастье для всего мироздания.

Создав Вселенную, Творец подчинил её влиянию *сфирот*, духовных качеств, локализованных во всех сферах мироздания. Он создал человека, как малую

Вселенную, чтобы в его теле, как во Вселенной, действовали такие же духовные силы. Поэтому человек назван – «Малый Мир» (*Мидраш талпиот, «Адам»*).

Спустя 2928 лет (от сотв. мира) еврейский царь Шломо построил Храм, который тоже назван «Малым Миром». Он был подобен Мирозданию Творца. В Храме перед каждым человеком проявлялось божественное раскрытие и исполнялось его духовное единение с Творцом.

* * *

Увидел царь Давид, что приближается его последний день среди живых, призвал князей Израиля, старейшин, коленов, левитов, посадил рядом младшего сына своего, и обратился к ним:

– Хотел я построить Храм Богу нашему, собрал золото, серебро, мрамор, гранит и дерево, но Он не благословил меня, сказал, что много воевал я, пока устанавливал границы Святой Земли, много крови пролил. Сказал мне, что построит Храм мой сын Шломо – несущий мир и совершенство, шалом и шалем. Ему передаю корону царствования, власть над вами и всё богатство, собранное мной для Израиля. Но тот из вас, чьё сердце жаждет Бога, кто тоже жаждет построить Микдаш, пусть внесёт посильную часть от своего доброго сердца.

На глазах у народа Давид возложил корону на голову сына своего и передал ему подробный план будущего Храма с обозначением размеров фундамента, стен и крыши по объёму, вышине и ширине, с подробным указанием веса отдельных золотых и серебряных принадлежностей.

Обрадовались князья, что будут строить Храм, в тот же день принесли много золота, серебра и драгоценных камней. Смотрел Давид на них, на то, что

принесли, и радовалась его душа.

Был вечер, и была ночь. Молодая луна выскользнула из лёгкого облака, и небосвод засверкал звёздами. Шломо поднялся на крышу небольшого отцовского дома и замер.

Его отец, Давид, подняв глаза к звёздам, скользил пальцами по струнам невелия и пел:

*«Когда вижу я небеса Твои,
дело рук Твоих,
луну и звезды, которые устроил Ты,
думаю:
что есть человек,
что Ты помнишь его,
и кто он, сын человеческий,
что Ты вспоминаешь о нём?
И Ты лишь немного умалил его
перед ангелами,
славой и великолепием увенчал его.
Даровал ему власть над творениями
рук Твоих,
всё положил к ногам его:
весь мелкий и крупный скот и зверей
полевых, птиц небесных и рыб морских,
проходящих путями морскими.
Господи! Владыка наш!
Как велико Твоё Имя на всей земле!».*

Шломо затаил дыхание, ждал продолжение песни, но отец опустил голову, увидел сына и показал на место перед собой. Давид долго смотрел на него, потом потянулся к нему и обхватил его нежные ладони своими руками.

– Сын мой, – сказал он, – по воле Всесильного, Бога Авраама, Ицхака и Яакова, я выкупил у Ор-

нана его гумно на горе Мория за шестьсот шекелей золотом. Это то самое место, где Авраам уложил на жертвенник своего любимого сына, Ицхака. Там я построил свой жертвенник и принёс жертвы за избавление Израиля от мора. А ты на этом месте построишь Храм. И пусть основанием его будет большой плоский камень, на котором Авраам установил свой жертвенник.

– Да будет так, – ответил Шломо, – это место знакомо мне, я был там, я знаю, что там души поднимаются к Небесам и возвращаются с Небес на землю.

– Так оно и есть, сын мой. Знай, ещё до рождения твоего Господь приготовил для тебя власть над Израилем. Он желает видеть Храм завершённым во время твоего царствования, не медли и не бойся никаких затруднений. Пусть не страшит тебя грандиозность этого дела. Храм этот будет подобием двух великих свершений Творца – мироздания и человека в нём.

Я скоро умру, я уйду из этого мира в мир грядущий, но ты крепись и мужайся. Всё, что нужно для строительства, я тебе приготовил. Всесильный позаботится о тебе и дарует всякие блага, главное из них – мир и спокойствие в стране. Старайся во всех отношениях явиться достойным Его заботам, будь благочестив, справедлив и твёрд духом, свято соблюдай Его предписания и законы, которые Он дал нам с учителем нашим, Моше рабену, никому не позволяй нарушать их. Благословляю тебя.

Похоронил Шломо отца своего, встал лицом к стене, плакал и говорил:

– Создатель наш, Владыка Мира, Бог мой, Бог

отцов моих, как я в мои юные годы буду править Твоим народом, где каждый велик перед Тобой! Дай мне мудрость и разум дай, достойный человека в этом мире, чтобы мог я судить по справедливости и вести народ путями Торы Твоей.

Всесильный ответил ему:

– За то, что не просишь долголетия, богатства и власти над врагами, дарую тебе сердце мудрое и разумное, так что не было прежде подобного тебе и после тебя не появится подобный тебе. Законы Мои и заповеди храни, как отец твой Давид, и будешь ты богат и славен в мире.

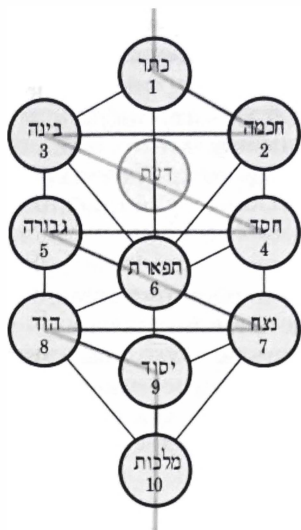


Каббала представляет человека в виде совокупности *сфирот*, объединяющих духовные и материальные части его тела в единую систему.

Кетэр (Корона) (*реализация Имени Творца*) – верхняя передняя (префронтальная) часть мозга (над кетэр-короной евреи возлагают тэфилин).

Это область сознания и сверхсознания, зона ответственности за силу веры, за желания и духовные удовольствия. Отсюда исходит энергия души, питающая человека. Из лобной доли коры полушарий мозга она посылает сигналы, управляющие личностными характеристиками и эмоциями человека. Здесь душа удовлетворяет жажду жизни человека.

В момент дарования Торы евреи сказали: «*Сделаем и услышим*». И тогда шестьсот тысяч *мал'ахим*, небесных ангелов, спустились с Небес и на голову каждого из народа Израиля водрузили по две короны. Одну за готовность выполнять заповеди, другую за намерение изучать законы Творца.



1. Кетэр – корона,
 2. Хохма – мудрость,
 3. Бина – разум,
- Даат – знание,*
4. Хэсед – милосердие,
 5. Гвура – могущество,
 6. Тиферет – великолепие,
 7. Нецах – вечность,
 8. hОд – слава,
9. Йесод – основа,
 10. Малхут – царство

Учили нас, что эти две короны стали символами милосердия и справедливости (*Шабат 88-б*).

Раби Шимон сказал, что «Есть три короны: корона [знатока] Торы, корона священнослужителя и корона царя – но корона [обладателя] доброго имени возвышается над ними» (*Авот 4:13*).

Короной священнослужителя увенчаны только Ахарон и его потомки, короной царства – только Давид и его потомки, а короной Торы весь Израиль, и пока на нём корона Торы, каждый сын его увенчан короной доброго имени (*Сфат ha-эмет*).

Хохма (Адам) – вершина правой части (правого полушария) мозга, область мудрости, интуиции и рождения идей. Хохма питается из источника Божественного мышления и планирования Творения. Это Отец, посылающий семя в лоно Бина. «Ибо Творец даст мудрость (хохма), из уст Его и знание (даат) и разумение (бина)» (*Мишлей 2:6*).

«Мудрость (хохма) – это страх перед Богом, а разум (бина) – отдаление от зла» («Иов» 28:28). Сказал мудрый царь: «Начало мудрости – страх пред Богом, а знание освящает разум» (Мишлей 9:10).

Подлинным мудрецом называем того, кто обладает не только великим разумом, но и своими нравственными качествами (Рамбам).

Мудрость удерживает:

от согрешения глазами – чтобы не разглядывал запрещённое и не гнался за недозволенным;

от согрешения ушами – чтобы не слушал запрещённое и не желал недозволенное;

от согрешения устами – чтобы не произносил запрещённое (лашон ха-ра и рехилут, сплетни) и не просил о недозволенном;

от согрешения руками – чтобы не тянулся к запрещённому, не хватал чужое и не разрушал построенное;

от согрешения ногами – чтобы не шёл по плохой дороге.

Мудрость – сила души, а знание – пища её. Вкус знания замечательный, сколько бы ни ел, не скажешь довольноно.

Здоровье, достаток – от мудрости, защита она от несчастного случая и от врагов. Золото, деньги, дорогие вещи берегут от чужих глаз, а мудрость открыта для всех. Богатство как приходит, так и уходит, а мудрость остаётся с человеком до конца дней его.

Бина (*Хава*) – вершина левой части (левого полушария) мозга, область разумного исследования и воплощения идей мудрости в жизнь.

Это *Мать*, претворяющая семя *Отца* в потомство. Бина называют «Альма дэхиро» (אֵלְמָה דְּחִירוֹ) – «Мир свободы», источник свободного выбора. *Кетэр*, *Хохма* и *Бина* вместе выводят на один уровень идеи, мысли и слова.

Бина придаёт форму и выражение божественному свету, его человек получает посредством мудрости.

Мудрость – это способность слушать, слышать, учиться и учить, как сказали евреи у горы Синай: «Насэ вэ нишма», то есть будем исполнять и изучать законы Творца. А бина – способность мыслить и делать вывод из того, что узнал и изучил, и это умение обучать мудрости.

Разум управляет нашими действиями, а исход их зависит от того, насколько развит наш интеллект. Многие качества поддаются управлению разумом, этому посвящено нравственное учение, *мусар*. Ум, существующий вне нравственных критериев, ведёт человека к преступлению.

«Счастлив человек, нашедший мудрость, и человек, приобретающий разум!» (*Мишлей 3:13*).

Даат – знание, рождённое мудростью и разумом. Это верхняя задняя часть мозга, где происходит оценка действий предыдущих сфирот, это канал, по которому энергия идёт от них к последующим семи.

Своим знанием человек достигает того, что выше земли и неба и от чего зависит их существование. «Даат – это Творец Всевышний и Пресвятой, как сказано: Чудесны Твои деяния, но душа моя знает многое» (*Раби Саадия; Теһилим 139:14*).

Творец дал человеку способность учиться, понимать и познавать окружающий его мир (*Рамхаль «Дэрех Ашем» 2:5*). Мудрость – сила души, а знание – пища. Вкус её замечательный, сколько бы ни ел, не скажешь довольно.

Сказал Творец: «Я – мудрость (*хохма*), ум (*бина*) – моё жилище, а знание (*даат*) порождает замыслы» (*Мишлей 8:12*). Там, где обитает мудрость, нет места для зла, для *йецер ха-ра*. Знание законов Творца рождает добрые замыслы.

Сказали мудрецы: «Важно изучение законов, ибо изучение приводит к действию» (*Кидушин 40-б*). Но не менее важно знать правила *Дэрех эрец*, законы морали.

Тот, кто стремится к знаниям, ищет их на каждом шагу. Поэтому сказано: «Грейся у огня мудрецов» (*Авот 2:10*).

Хэсед (Авраам) – *милосердие* в правой руке. Хэсед несёт в мир добро и изобилие. Эта сфера – область и свойство Авраама. Соответствует *первому дню мироздания*.

Хэсед – качество Творца, Он любит милосердных. Долготерпение – качество Всевышнего. Он – *Эрец апаим* в **рав хэсед**, Долготерпеливый и чрезвычайно Милосердный, Он ждёт, когда преступники раскаются и исправят разрушенное. Не наказывает до третьего или до четвёртого поколения.

Проблемы человека в области Хэсед приводят к духовной опустошённости, к пессимизму.

Хэсед (Милосердие) и Эмет (Истина) – словно возлюбленные, не могут жить друг без друга. «*Милосердие и истина* тебя не оставят, повяжи их на шею свою, напиши на скрижалях сердца своего» (*Мишлей 3:3*).

Милосердие – стремление всем сердцем помочь другим, поддержать материально и духовно, деньгами и добрым советом, поддержать в радости и утешить в беде. Лучше всего втайне, без лишнего шума, не оповещая других, что ты такой добрый и хороший.

А истина – когда не скажешь на скверное, что это хорошо, и не скажешь на доброе, что это плохо. И судить другого будешь независимо от его положения в обществе и его кошелька.

Справедливость и милосердие, как вода и соль для человека. «Можно обойтись без вина и без перца, но невозможно – без воды и соли» (*Йерушалми, Орайот 3*).

Гвура (*Ицхак*) – *могущество* в левой руке, в области суда и справедливости. Ещё её называют Суд и Страх (תפא דאן ירא). Сказал Яков Лавану: «Не будь за меня Бог отца моего, Бог Авраама и Страх Ицхака, ты бы теперь отпустил меня ни с чем» (*Бэрешит 31:42*). Сказал так потому, что слёзы Ицхака на жертвеннике стали защитой Якова и всех последующих поколений. Сфира названа именем Ицхака, она соответствует *второму дню мироздания*.

Проблемы в этой области Гвура приводят к психическому расстройству.

Тиферет (*Яков*) – «солнечное сплетение», главный нервный и энергетический центр, душа использует его для управления желудком, поджелудочной железой, почками, селезёнкой и печенью.

Это область внутренней гармонии, восприятия красоты и наслаждения. Это область интуиции и лоно тревоги.

Это сфера Якова. Она соответствует *третьему дню мироздания*.

Нецах (*Моше*) – вся правая часть тела и правая нога. Это победа над временем, это вечность, где проявляется Божественное изобилие. Это область, отвечающая за безопасность, силу и стойкость перед лицом событий жизни и активного влияния на жизнь других существ. Это сфера Моше рабену, она соответствует *четвёртому дню мироздания*.

hОд (*Аһарон*) – все органы левой стороны тела и левая нога. Это область, стимулирующая физическое и духовное развитие и реализацию поставленной цели. Это благодарность и признание истины. Это сфера Аһарона, она соответствует *пятому дню мироздания*.

Йесод (*Йосеф*) – область репродуктивного органа, отвечающая за рождаемость, здесь центр реализации Божественной идеи и одновременно эгоизма человека. Это сфера Йосефа, соответствующая *шестому дню мироздания*.

Проблемы её ведут к негативному вмешательству йецер ха-ра во все предыдущие области.

Малхут (*Давид*) – царственная область, представляющая физический мир с реальной концепцией и формой. Она вбирает в себя всю энергию и всю информацию предыдущих сфирот, она скрыта в глубине тела человека, но именно там проявляется его воля и осознание его индивидуальности, его «Я».

Это сфера царя Давида, соответствующая седьмому дню творения, шабату.

Все духовные области человека качественно связаны с физическими органами его тела, разрушение такой гармонии ведёт к страданиям, ведёт к катастрофе. Мудрость, *Хохма*, использует их, чтобы проявляться во всех наших деяниях и влиять на окружающий нас мир.

Мудрость, Хохма (אחמ-муж.), в союзе с *Разумом, Бина* (אבר-жен.). Это подобно союзу отца и матери, что даёт замечательное потомство: шесть низших сфирот, сосредоточенных вокруг *Тиферет*. Все эти области соединяют человека с Божественным управлением мироздания, где есть добро и зло, вознаграждение и наказание.

И ещё сказано: «Десять Сфирот удерживают десять мер, которым нет конца – в глубине начала и в глубине конца, в глубине добра и в глубине зла, в глубине верха и в глубине низа, в глубине востока и в глубине запада, в глубине севера и в глубине юга. Владыка единственный, Всевышний, Царь истинный правит

всеми из обители Своей святой из века в век» (*Сэфер йецира 1:5*).

Объясняя эту мишну, раби Моше Кордоверо говорит, что хотя бесконечность во всех её проявлениях недоступна человеку, он должен стремиться к достижению цели, поставленной перед ним Создателем. Как Моше рабену стремился познать Его пути, но увидел только «спину Его», то есть следствие, а не причину (פירוש הרמ"ק לספר יצירה).

Все части тела человека, и в первую очередь голова, подобны частям мироздания. С тем отличием от неживой материи, что «человек жив, пока дышит, вдыхает влажный воздух и выдыхает тоже влажный».

* * *

Однажды заспорили органы человека о том, кто из них самый важный:

– Я лучше! Нет я лучше! – говорила каждая.

Пришли к мудрецу и сказали:

– Рассуди нас, кто из нас самый важный?

Ответил он:

– Тот, без которого человек жить не может.

– Без меня, – заявила Речь, и оставила тело на месяц, а когда вернулась, спросила:

– Как вы жили без меня?

Ответили ей:

– Как живут немые – не говорящие, но дышащие дыханием, видящие глазом, слышащие ухом, мыслящие разумом, – так мы жили.

И Речь вернулась к человеку.

Тогда ушло Зрение. Вернулось спустя месяц и спрашивает:

– Как вы смогли жить без меня?

Ответили ему:

– Как живут слепые – не видящие, но дышащие дыханием, говорящие языком, слышащие ухом, мыслящие разумом, – так мы жили.

И Зрение вернулось к человеку.

Тогда ушёл Слух. Отсутствовал месяц, вернулся и спросил:

– Как вы смогли жить без меня?

Ответили ему:

– Жили так, как живут глухие – не слышащие, но дышащие дыханием, говорящие языком, видящие глазом, мыслящие разумом, – так жили и мы.

И Слух вернулся к человеку.

Тогда Разум оставил человека. Отсутствовал месяц, а когда вернулся, спросил:

– Как вы смогли жить без меня?

Ответили ему:

– Жили, как живут дети, лишённые разума, но способные дышать, говорить, видеть и слышать, так жили мы.

И Разум вернулся к человеку.

Сказало Дыхание:

– Уйду я с душой человека, живите сами.

Минуты не прошло, стали умолять её вернуться, говорят:

– Ты самое необходимое для человека, без тебя и мы не нужны ему.



«Семь врат у души человека, у мужчины и у женщины: два глаза, два уха, два отверстия носа и рот» (*Сэфер ха-Йецира* 4:7).

Мидраш Талпиот ссылаясь на раби Йосефа Гикатилиа (*ха-Никуд*) представляет организм человека со-

ответствующим буквам священного языка, которыми он был создан («Анаф Адам»).

Голова человека была сотворена буквой *Шин* (ש).
Всё многообразие мира, положительные и отрицательные явления нашей жизни содержатся в «Шин» («Буквы нашей жизни»).

Сердце Всесильный сотворил двумя буквами:
Ламед (ל) и *Бет* (ב).

Правый глаз сотворён буквой *Гимель* (ג),
а левый – буквой *Далет* (ד).

Правая ноздря – буквой *Каф* (כ),
левая – *Пей* (פ).

Правое ухо сотворено буквой *Далет*,
левое – *Тав* (ת).

Рот сотворён буквой *Бет* (ב).

Тело человека создано буквой *Алеф* (א).

Живот его сотворён
двумя буквами – *Аин* (ע) и *hey* (ה),
а внутренности – *Мем* (מ).

Правая рука – *Самех* (ס),
левая – *Аин* (ע).

Правая нога – *Цади* (צ),
левая – *Куф* (ק).

Печень сотворена буквой *hey* (ה),
пищевод – *Ламед* (ל),

желудок – *Цади* (צ),

правая почка – *Тет* (ט),

левая почка – *Йуд* (י),

пупок – *Куф* (ק),

селезёнка – *Нун* (נ),

желчный пузырь – *Заин* (ז),

яички – *Аин* (ע).

В непрерывном процессе жизни человека участвуют мозг, сердце, печень, глаза, руки, другие ор-

ганы и части тела, а также все предметы и объекты его мира. Сам Творец осуществляет надзор (*нашгаха*) над этим процессом.

Когда осмысленно повторяем слова «**Шма Израэль**», любовью, словно серебряной нитью, мы соединяем Имя Творца с душой своей, с *нэшама*, с внутренними органами и со всеми частями своего тела. Поэтому сказал мудрый царь, что ты – человек до тех пор, «пока не оборвётся серебряная нить» (*Кохелет 12:6*).

Ценность жизни всех еврейских душ, участвовавших в Даровании Торы, зависит от того, как они используют слова «*Шма*»:

«Люби Господа, Бога твоего, всем сердцем своим, и всей душой своей, и всем существом своим, и будут эти слова, которые я заповедал тебе сегодня, в сердце твоём, и повторяй их детям своим, и произноси их, сидя в доме своём, находясь в дороге, ложась и вставая; и повяжи их как знак на руку свою, и будут они знаками над глазами твоими, и напиши их на дверных косяках дома своего и на воротах своих».

«И сотворил Всесильный человека по образу Своему...» Уделил Всесильный Адаму от **Своей Души**. В имени **А-дам (אָדָם)** первая буква «Алеф» (**א**) – душа, а следующие буквы «д-а-м» (**דָּאָם**) – кровь.

Человек жив, пока есть крепкая связь между духовной и материальной сущностью, разрыв этой связи приводит к смерти.

Что значит: «создал по образу Своему»? Наделил человека способностью творить. Наделил способностью мыслить и творить, творить словом и руками, чтобы участвовал вместе с Творцом в совершенствовании созданного мира.

Спросила римлянка у раби Акивы:

– Евреи утврждають, что деяния Творца совершенны, так ли это?

– Так, – ответил раби.

– Почему же вы исправляете его деяние и делаете мальчикам обрезание?

– Ешь ли ты сырую пшеницу? – спросил раби.

– Нет, конечно, человек не животное, чтобы есть сырую пшеницу. Её перемалывают в муку, а потом пекут хлеб.

– Ты права, – ответил раби Акива, – Творец дал нам возможность участвовать в созидании, завершить Его творения. Поэтому дал заповедь *брит мила* и подарил евреям особый день, шабат, для духовного завершения шести дней активного созидательного труда. Исполняя заповеди субботы, евреи совершенствуют Его Творение.

«Душа человека – светильник Бога» (*Мишлей 20:27*).

Из пяти частей состоит душа, и есть у души пять имён: **Нэфеш, Руах, Нэшама, Хая и Ехуда** (*Элазар Мизермейза, «Содей Разийа», Хохмат нэфеш*). Все они питаются от первоначального света Творца (*Рамхаль*).

Пять уровней здесь: нижняя часть души – материя, растительная душа (*нэфеш ха-цолхит*), выше – животная душа (*нэфеш ха-беһамит*), над ними душа разума (*нэфеш ха-сихлит*).

Область ответственности *нэфеш* – печень, *руах* – сердце, *нэшама* – мозг. *Руах* и *нэшама* – это то нетленное, что покидает тело после смерти (*Кохелет 12:7*).

Еврейская душа в день дарования Торы приобрела святость, кедуша.

С тех пор в момент освящения субботы, шабата, евреи получают для этого дня дополнительную душу (*Зоһар, Насо, «Раайа Мэһеймана» 122а*).

Божественная высшая часть нашей человеческой души, **нэшама**, с трепетом следит за нашими действиями. Каждое утро, после пробуждения, мы вспоминаем об этом такими словами:

Бог мой! Душа, которую Ты дал мне, чиста она!

Ты сотворил её, Ты создал её, Ты вдохнул её в меня, и Ты хранишь её во мне, и Ты забережёшь её у меня и вернёшь мне её в будущем.

Все время, пока душа во мне, я благодарю Тебя, Господь, Бог мой, и Бог отцов моих, Владыка всех творений, Господин всех душ.

Благословен Ты, Господь, возвращающий души умершим.

* * *

Спустя шесть часов после операции Рони открыл глаза. Он увидел белые стены больничной палаты, увешанные разными приборами и огромный экран монитора, где на чёрном фоне горели красные, синие и зелёные цифры. Рони вспомнил араба в серой куртке с бомбой на поясе. Вспомнил полную женщину в проходе, она стояла между ним и арабом, она погибла, а он жив. Рони повернул голову, увидел раби Давида, почувствовал боль в груди и застонал.

Раби сидел рядом, услышал стон, закрыл книгу и повернулся к нему.

– Благодарение Всевышнему, – сказал он, – ты проснулся. Мама твоя и сестра твоя у врача, сейчас войдут. Ты можешь говорить?

– Могу... воды... пить хочу. Холодно мне. Глазам больно. Раби, я смерть видел, страшно мне, я не хочу, не хочу умирать.

Раби смочил мокрой салфеткой его губы и

спрашивает:

- Ты когда-нибудь брал деньги в долг?
- Брал, у друга, ссуду брал в банке.
- Отказывался или боялся возвращать долг?
- Нет, не боялся, возвращал в срок.

- Сын мой, ты получил от Создателя своё тело в долг и обязан вернуть. Но не сегодня и не завтра, ты будешь жить пока не завершишь исправление своей души, тикун ha-нэфеш, эту работу, что Он поручил тебе.

Я знаю, ты будешь долго и достойно жить, радоваться жизни, кормить своё тело, беречь его и ухаживать за ним. Но когда придёт срок, возвращай без страха. И тогда твоя душа получит новое тело или войдёт в мир славы, в Олам ha-ба.



Велика цена жизни, однако каждый человек в своё время покидает этот мир. Тело – физическая оболочка, одежда души, когда по старости, от болезни или от несчастного случая она не в состоянии служить душе, душа освобождается от тела (*нэтира*) и поднимается в мир душ. А тело погружают в землю, чтобы в будущем из косточки луз человек вернулся к новой жизни (*Кэтубот 111-б*).

Телом своим человек подобен животному, душой подобен Творцу, как сказано: «И сотворил Бог человека по образу Своему, по образу Всесильного сотворил его; мужчину и женщину – сотворил Он их» (*Бэрешит 1:27*).

Пока жив человек, его животная душа, *нэфеш*, подавляет божественную душу, *нэшама*. Человек совершает множество ошибок. Его ежедневная деятельность наполнена животными страстями и часто вредит ему, его близким и другим людям. Он не видит радости

в жизни без удовлетворения своих вожелений, его хлеб кажется ему пресным, и лакомств не принимает душа (*«Иов» 33:20*).

Чем глубже он погружен в материальный мир, тем дальше удаляется от совершенства. Поэтому, не отказываясь от потребностей своего тела, человек должен, обязан привести тело и душу свою к гармонии.

Что значит быть человеком?

Человек по определению палеоантропологии *Homo sapiens*, существо, способное мыслить и пользоваться речью. Дарвинисты полагали, что человек – звено в цепи эволюции, некое животное, которое в давние времена стало прямоходящим и научилось пользоваться верхними пятипальными конечностями. Они пытались, но не смогли подтвердить свою гипотезу, и осталась она на их совести.

Археологи доставили из глубины веков в скульптуре и в рисунках типичные образцы древних жителей Месопотамии и Египта. Выглядят они, словно наши современники.

Для нас человек не столько физиологический организм, сколько мыслящее существо, наполненное божественным духом. В то же время мы видим, что не всякий, кого называют человеком, достоин этого звания. Если его мысли направлены только на добычу пищи, на совокупление и главенство в своей стае, чем он отличается от животных, в том числе от человекоподобных обезьян?

* * *

У Адама было четыре друга.

Первый друг был самым дорогим для него. Адам ублажал его вкусной едой и хорошими напитками, дарил подарки, старался предупредить любое его желание.

Второй друг день за днём радовал Адама, он гордился дружбой с ним, он хотел, чтобы люди видели, что они всегда вместе. В то же время Адам следил, чтобы его другу оказывали достойное уважение.

Третий – был терпеливый и внимательный друг, надёжная опора, они любили друг друга. С ним приятно было отдохнуть от хлопот дня, и с ним Адам делился своими планами на будущее.

Четвёртый друг почти всегда скромно молчал, но никогда не оставлял Адама одного, сопровождал и охранял и не требовал для себя награды.

Состарился Адам, ослаб, нет сил для общения и нет возможности водить друзей в ресторан или дома угощать. Призвал он своих друзей, говорит, что пока были силы, заботился о них, теперь просит, чтобы они о нём позаботились.

Отвечает ему первый:

– Одной ногой ты уже в могиле, не нужен ты мне.

Удивился Адам таким словам, опечалился:

– Вот каким неблагодарным оказался мой друг, которого я поил и кормил многие годы!

Повернулся к второму:

– Ослаб я, – говорит, – поддержи меня.

– Когда ты был молодым и сильным, – ответил тот – мне приятно было дружить с тобой, а теперь, не хочу обижать тебя, но мы не нужны друг другу.

– Вот как! – что же скажет мне третий друг, моя опора многие годы?

– Ты, конечно, мне очень дорог, – ответил тот, – но не в моих силах вернуть тебе молодость и здоровье. Мне больно и горько, но такова наша природа, мы скоро расстанемся, я буду плакать и помнить о тебе.

Опустил голову Адам, жизнь прожил с этими друзьями, а теперь он им не нужен.

Тогда четвёртый обнял его и говорит:

– Адам, Адам, я не оставляю тебя до последнего
вздоха.

Кто же они, друзья Адама?

Первый друг, Гуф, – его тело, которое он кормил и ублажал.

Второй друг, Ошер, – богатство, которое он наживал и берёг.

Третий друг, Макров, – его близкие, семья, жена и дети, разве не им он посвятил свою жизнь!

А четвёртый, Нэфеш, – душа Адама, скромная, она все годы жизни молча берегла его от бед и болезней. Вскоре он оставит своё тело, и душа поднимется с ним к Небесам, чтобы предстал перед Создателем и ответил за прожитые годы.





КРОВЬ ЧЕЛОВЕКА

Где же находится душа человека?

Может ты признавался, что душа болит, и прикладывал руки к груди в области сердца? Или в испуге шептал: «От страха оборвалась душа моя»?

Леонардо да Винчи препарировал трупы и считал, что душа находится в переднем сферическом «желудочке» мозга и называл это место «камерой здравого смысла». Китайские лекари тоже полагали, что душа располагается в голове. А жрецы Бавеля, Вавилона, вместилищем души называли уши.

С развитием науки представления о месте души становились более изощрёнными. Рене Декарт был уверен, что душа располагается в эпифизе, единственном непарном участке головного мозга человека. В более позднее время учёные обнаружили, что люди, у которых в зрелом возрасте эпифиз сохранил свою первоначальную форму, обладали даром ясновидения.

Где душа человека? Многие учёные атеисты опасаются глубины этого вопроса. Иначе обратили бы внимание на то, как меняются душевные качества человека и его психика после прямого переливания донорской крови.

Трое участвуют в создании человека. «От матери он получает всё красное (кровь), а от отца получает всё белое (мозг), но душу ему даёт Всевышний» (*Бава Кама 85-б*). Он насыщает жизнью кровь, мозг, сердце и всю нервную систему человека.

Где же душа человека? Тора даёт однозначный ответ: «Ибо душа всякого существа это кровь его, она

душа его; и сказал Я сынам Израиля: крови любой плоти не ешьте, ибо душа всякой плоти (животная душа) это кровь её» (*Ваикра 17:14*). В пятой книге Торы, «Дэварим», снова читаем: «кровь есть душа» (*Дэварим 12:23*).

Человек ещё жив, но теряет кровь, и с кровью уходит душа. Человек (как и животные) жив, пока его животная душа, *нэфэш*, находится в теле. С выходом *нэфэш* прекращается работа органов тела, останавливается кровообращение и начинается гниение тела.

Отсюда нам предостережение и один из первых законов Творца: «Кто прольёт кровь человека, того кровь прольётся человеком: ибо по образу Божию создал Он человека» (*Бэрешит 9:6*). Это значит, что причинить вред божественной душе человека то же, что навредить Творцу. «Пусть лучше убьют тебя, но ты не убивай, – ответил Раба, – кто сказал, что твоя кровь краснее (что твоя жизнь дороже), чем его...» (*Санхэдрин 74б*).

Жизнь бесценна и душа человеческая не имеет цены. В случае угрозы для жизни человека мы обязаны спасти его даже ценой своей жизни.

Взрослый человек имеет от четырёх до пяти литров крови. У всех многоклеточных животных, в том числе у человека любой расы и любой национальности, красная кровь. У кальмаров, крабов и скорпионов кровь голубая. Искусственная кровь, перфторан, тоже голубого цвета.

Кровь человека состоит из плазмы и эритроцитов (красных кровяных клеток), лейкоцитов (белых кровяных клеток) и тромбоцитов (красных пластинок).

Кровь наполняет артерии и вены, тёмная, венозная, и алая, артериальная. В состав крови человека входит соединение железа, гемоглобин, он содержится в красных кровяных тельцах. Благодаря присутствию

железа кровь человека и всех млекопитающих приобрела красный цвет.

Сердце перекачивает кровь по множеству крупных и микроскопических протоков (общей длиной около ста тысяч километров!) и таким образом гемоглобин снабжает кислородом все ткани организма.

В 1935 году лауреат Нобелевской премии Лайнус Полинг установил, что гемоглобин обладает магнитными свойствами, и эти свойства не зависят от содержания кислорода в крови. Следовательно, человеческий организм, наполненный кровью, создаёт магнитное поле. При близком общении магнитные поля людей взаимодействуют. Как увидим при исследовании работы сердца.

С кровью осуществляется межклеточный обмен гормонами и прочими необходимыми веществами. Кровь является частью иммунной системы и защищает организм от инородных субстанций, а также помогает ему реагировать на повреждения.

Распределил Творец внутренние и внешние органы тела для обслуживания и охраны его. «Вслед за этим приготовил для тебя Творец посредников, отвечающих за связь между духовными и материальными началами: кровь в твоём теле, естественное тепло и животную душу"» (*«Ховот ха-левоот», Врата третьи, Служение, 9*).

Все элементы системы **«Человек»**, душа-тело (*нэфеш-гуф*), действуют по программе, заложенной Творцом с момента зачатия. Как сказано: «Ибо Ты создал почки мои, соткал меня в чреве матери моей» (*Тегилим 139:13*). Почки поддерживают нормальное давление крови в протоках и очищают её, а восстановлением крови занимаются селезёнка и печень.

Клиническое исследование крови, биохимический анализ, показывает физическое состояние всего организма, всех его больных участков. При нарушении

работы одного из них полную качественную и количественную информацию о возникшем нарушении в первую очередь получает кровь.

Совсем недавно учёные установили, что кровь обладает генетической памятью и хранит всю информацию о человеке, о его физическом и духовном состоянии. Они пришли к тому, о чём уже говорили мудрецы Торы: *кровь помнит всё, что происходило с душой в прежние времена, в другой инкарнации, и это память души человека.*

Учёные разделили кровь на четыре группы: А, В, АВ и О. И обнаружили, что кровь влияет на формирование характера человека.

Доктор Питер Дж. Д'Адамо (США), автор книги «Диета по типу крови», полагает, что обладающие первой группой целеустремлённые и амбициозные, могут быть ревнивыми и высокомерными, и в то же время они довольно общительные. Кровь защищает их от нарушений нервной системы, но не от инфекций и не от желудочных болезней. У них особая потребность в пище, содержащей белок.

Человек, у которого вторая группа, предрасположен к трудолюбию, доброжелателен, он избегает конфликтов, но может увлекаться алкоголем и обильной пищей. Он склонен к депрессии и восприимчив к сердечным болезням, к ревматизму, к болезням почек и печени. Доктор советует ему перейти на вегетарианское питание.

Обладающие третьей группой крови, говорит доктор Адамо, индивидуалисты, творческие натуры с богатым воображением, но плохо идут на контакт, необщительны и малословны. Высшие ценности для них – свобода и независимость. Они предрасположены к диабету, к лёгочным болезням и к радикулиту.

Обладатели четвёртой, довольно редкой группы, честные и уравновешенные люди, они очень быстро привыкают к окружающей среде и к условиям пита-

ния, они уживчивые и дипломатичные в общении. Их организм достаточно защищён, хотя предрасположен к гематологическим и к онкологическим заболеваниям.

В Японии идея определения типа личности по крови настолько популярна, что японцы часто спрашивают: «Какая у вас группа крови?»

Дети наследуют группу крови от отца и от матери в одинаковой степени. Поэтому наследственное вещество имеет двойную структуру: одна часть от матери, а другая от отца. Тип крови наследуется, как цвет глаз.

В ядрах клеток человеческой крови содержатся особые структуры, хромосомы. Они сохраняют и передают большую часть наследственной информации человека.

У мужчин и у женщин одинаковое количество хромосом, соединённых парами, двадцать две аутосомные и по одной половой, женской или мужской.

Числовое значение слова кровь, на иврите – *дам* (דָּם), сорок четыре. Двадцать две пары хромосом, без отдельной половой пары, (как 22 буквы алеф-бет) в итоге тоже составляют 44.

Учёный института Вейцмана в Израиле, доктор Йешаяху Рубинштейн, исследовал «фундамент» хромосомы – ДНК (часть ядра каждой клетки). Дезоксирибонуклеиновая кислота, ДНК – одна из трёх главных макромолекул, содержащая информацию в виде **генетического кода, заложенную в неё Творцом.**

Доктор Йешаяху Рубинштейн обратил внимание на то, что хромосомные спирали, состоящие из аминокислот, разделены мостами на четыре группы.

Каково же было его удивление, когда он обнаружил, что в первой группе было **10** пар аминокислот, во второй **5**, в третьей **6** и в последней снова **5**, итого – **26**. То есть геном клетки составил Имя Творца: **Йуд** (י) – 10, **hey** (ה) – 5, **вав** (ו) – 6, **hey** (ה) – 5.

Тора называет кровь инструментом, которым душа, нэфеш, пользуется для управления телом (*Рав Шимшон Гириш*).

Душа наполняет кровь информацией, ведёт её по всем протокам тела, чтобы обеспечивала жизнедеятельность организма и восстанавливала после травмы или во время болезни (*Рамбам; Меури; Бэрахот 8-б; Зэвахим 25-б; Хулин 27-а*).

* * *

В приёмный покой больницы Стэнфорда привезли маленькую девочку. Глаза её были закрыты, на бледном лице едва угадывалось дыхание. Мама склонилась над ней и повторяла её имя: «Лиз... Лиз...» Рядом стоял мальчик, лет пяти, брат Лиз. То, чем болела девочка, он недавно пережил и выздоровел.

Доктор присел перед ним на корточки, вложил его маленькую ладошку в свою ладонь и говорит: «Если ты дашь свою кровь сестре, мы спасём её, и она будет жить. Согласен?»

Мальчик застыл на какое-то мгновение, посмотрел в глаза доктора, и ответил: «Да, я хочу это, хочу, если это спасёт Лиз».

Во время прямого переливания крови он лежал рядом со своей сестрой и улыбался. Жизнь постепенно возвращалась в её маленькое тело, однако лицо мальчика с потерей крови побледнело.

Он посмотрел на доктора и спросил дрожащим голосом: «Я уже умираю?»

Он не знал, что переливание крови для него не опасно, он думал, что должен умереть, чтобы спасти свою сестру.

«Нет, – улыбнулся доктор, – скоро вернёшься с сестрёнкой домой».



Для многих из нас кровное родство настолько важно, что мы готовы пожертвовать своей жизнью ради наших родных. Царь Давид отказался от пищи и спал на земле, и готов был умереть ради смертельно больного первенца от любимой жены, Бат Шевы.

Но кровные родственники могут стать кровными врагами, душевно враждебными друг другу и пролить кровь даже близких родных. Так Авшалом стал врагом своему отцу, Давиду и пытался его убить.

Человек, «**адам**» (**אדם**), это единство и гармония «**а**» – души с «**дам**» – кровью и телом. Душа, нэфеш, не имеющая веса, объёма и формы, находится в крови. Душа владеет телом человека. Здоровье сердца, печени и почек, благополучие внутренних и внешних органов человека от рождения до смерти во власти его душевного состояния.

Поэтому просил царь Давид: «Господи, испытай меня, очисти почки мои и сердце моё» (*Теһилим 26:2*). Говорил: «...наставляли меня почки мои» (*Теһилим 16:7*). Несомненно, он тревожился не о физиологии своего тела, а о коррекции своей души (*тикун ha-нэфеш*).

Кровь может быть чистая и нечистая. Чистая кровь – кровь девственницы, *бетула*, нечистая – кровь *весет*, менструальная кровь женщины, которая находится в состоянии *нида* (*Нида; Зоһар, Бэрешит*).

Сказал Всевышний: «Я дал человеку столько крови, сколько необходимо ему для жизни. И дал запрет на употребление крови в пищу и запрет на интимные отношения с женщиной в период, когда она *нида*» (*Шабат 32-а*).

Кровь обрезания подтверждает союз между Творцом и народом Израиля. Как сказал царь Давид: «Представляю Г-спода пред собой всегда; ибо (когда

Он) справа от меня – не пошатнись! Поэтому радуется сердце моё, веселится слава (душа) моя, и плоть моя пребывает в спокойствии» (*Теһилим 16:8-9*).

При обрезании обязательно должна появиться кровь. Капля этой крови священна (*Шабат 137-б*). Даже тому, кто родился обрезанным (כִּי לִי לְיִי), следует выпустить каплю крови. Обрезание выполняют в три этапа: *мила, пэрия и мецица* – отсасывание крови.

Моше освящал союз Израиля с Всевышним кровью жертвенных животных. «И взял Моше крови, и окропил народ, и сказал: вот кровь союза, который заключил с вами Господь» (*Шмот 24:8*).

Пока идолопоклонники не разрушили Храм в Йерушалаиме, кофены приносили в жертву коров, быков, баранов, козлов и голубей (קָרְבָּן). Кровь зарезанного животного собирали (*кибул дам*) в особый сосуд и переносили (*олаха*) из Храмового двора к *мизбеаху*, где сжигали тушу животного. Там они окропляли кровью из сосуда подножия мизбеаха, углы или стены, в зависимости от категории *корбана*.

Процесс окропления называли *зерика* (*Зэвахим 4-а*). Слово очень близкое по звучанию к слову зриа - сеяние. В древние времена семена, подобно окроплению, зерика, вбрасывали в почву, чтобы в своё время из земли появились всходы.

Зерика давала евреям ощущение полного сближения с Творцом. Так было сказано им: «Потому что душа тела – в крови, и Я предназначил её вам для жертвенника, на искупление душ ваших, ибо кровь, – она душу искупает (*Ваикра 17:11*). Тело жертвы и кровь жертвы имели святость (*Зэвахим 45-а*).

Во время жертвоприношения животная душа животного взамен души человека уходила из физического мира. В завершение процесса физическая со-

ставляющая крови оставалась на камнях мизбеаха, а животную душу принимал Творец. Зерика освобождала души от груза вины и давала евреям ощущение полной близости к Творцу.

Йосеф, сын Яакова, обвинял своих братьев в нарушении законов шхиты (забой скота). Братья обвинили его в лашон ха-ра (в злоречии), как в пролитии крови, и приговорили к смерти. Просил Реувен: «Не проливайте крови» (*Бэрешит 37:22*). Сказал им, что нет большего преступления, чем пролитие крови (*Рамбан*).

Прислушались братья к его словам, не убили Йосефа, а продали, как раба. Его цветную рубашку, которая их раздражала, залили кровью козлёнка и отослали отцу. Чтобы признал смерть сына и «кровь его» засыпал песком, захоронил, по закону Всесильного, благословен Он.

В теле взрослого человека содержание крови не превышает 7 процентов, в то время, как воды около 65 процентов. В теле месячного эмбриона и того больше – от 90 до 97 процентов воды.

Нет жизни без крови и нет жизни без воды, но одна другую не заменит. Поэтому, когда вся земля Египта стала большим и кровоточащим организмом, наказание кровью оказалось ужасным для египтян.

Кровь вместо воды стала первым наказанием для египтян за то, что они удерживали евреев в рабстве. Кровь заполнила все водоёмы страны. Египтяне не могли пить кровь, умоляли Моше и Аарона вернуть им воду (*Шмот 7:19:24*).

В 67-м году новой эры римские солдаты захватили Йерушалаим, разрушили и сожгли Храм. На камнях улиц и площадей города, как на жертвеннике, римские солдаты зарезали более миллиона евреев.

Солдаты ходили по улицам города по колена в крови. Кровь бурным потоком стекала к подножию стен Храма.

Подтвердилось предупреждение пророка. Его уста передали слова Всесильного, благословен Он: «Я увидел тебя (Йерушалаим), попранную, в крови твоей, и Я сказал тебе: в крови твоей живи! И Я сказал тебе: в крови твоей живи!» (Йехезкель 16:5-6).

Этот суровый приговор за то, что оставила заповеди, осквернилась, поэтому презирают её народы. /Город (ир) и Йерушалаим на иврите – женского рода./

Много дней уцелевшая западная стена территории Храма и земля перед ней вбирали в себя кровь убитых мужчин, женщин, детей. Стена и площадь освятились их кровью, их душами. Это самый большой жертвенник в мире, *Мизбеах кэдуша ха-гдола*.

Наши души тоже освящаются здесь, когда мы, припав к серым камням, просим здоровья, пропитания, удачи, мира для себя, для родных и для Израиля.

Западную стену, защищавшую Храм от врагов, Котель Маарави, называют Стеной Плача. Евреи и неевреи со всех концов света стремятся сюда, прикоснуться к её камням. С тех пор, как еврейская кровь освятила это место, каждый богобоязненный человек может ощущать здесь Шехину, незримое Присутствие Всевышнего.

В еврейской традиции с кровью связано много законов. Например, закон шехиты. *Шохет* (резник) делает *шэхиту* кошерным животным, рассекает острым ножом трахею, пищевод, сонную артерию, яремную вену и блуждающий нерв одним быстрым движением, кровь полностью выходит из тела, а животное не чувствует боли. После шэхиты он обязан засыпать землёй кровь животных и птиц (*Хулин 6:1*). Подобно тому, как нам заповедано похоронить покойника.

Но главный закон – запрет употребления крови в пищу (*Ваикра 19:26; Критот 196*). Запрещено готовить мясные блюда, пока из мяса не удалены остатки крови. Кровь животных и птиц запрещена в любом виде (*Ваикра 7:26*). За намеренное нарушение этого запрета следует самая суровая казнь – *карет*, отсечение души (*Критот 20-б; 22-а*).

В старые времена был обычай закреплять договор своей кровью. В римско-католической и православной традициях для причащения дают пить красное вино, символизирующее кровь.

Для многих народов вполне естественно было пить кровь своего врага, отсюда выражение: «Я твою кровь выпью!» Древнеримский писатель Плиний Старший рассказывает, что больные или пожилые римляне пили кровь убитых гладиаторов или молодых рабынь. Папа Иннокентий VIII для омоложения пил кровь убитой девочки (*Ф.Антахази, Анатом. День невинно убиенных; Русский Медицинский Журнал. Том 10 № 25, 2002*).

В странах Азии и Африки арабы и негры утоляли жажду кровью своих животных. В Европе, в Украине, в России в наши дни многие с удовольствием едят бифштексы и колбасу с кровью, а некоторые пьют свежую кровь забитых животных.

Однако все любители живой крови именно евреев обвиняли в употреблении крови. От кровавых наветов в погромах погибло множество евреев, мужчин и женщин, стариков и детей. Уничтожены были сотни общин в Европе, в Украине, в России и в странах ислама.

* * *

В Йерушалаиме, в старом городе, на площади Хурва, примыкая к улице Кардо, над всеми домами возвышается белый дворец.

Это взорванная арабами в 1948 году и вновь

отстроенная в 2010 году синагога «Хурва» (развалины), «Хурват раби Йехуда ха-Хасид». Так её называли в память раби Йехуды, праведника и мудреца Торы, который триста лет тому назад на этом месте построил синагогу для евреев, возвращающихся на Святую Землю.

В то время, когда турки оккупировали Эрец Исраэль, в еврейской общине была традиция освящать субботу в синагоге вином (кидуш шабат). В пятницу старик шамаш приносил пучок ароматной травы нана и две бутылки красного вина. Одну для вечера субботы и другую, большую, для утреннего благословения и для навдалы, завершения субботы.

Некий еврей, предавший веру своего народа, новообращённый мусульманин, то есть кофэр бэдат, знал об этом. Когда до праздника Песах осталось два дня кофэр решил навести на общину бедствие, кровавый навет, чтобы доказать свою приверженность исламу. Он проследил как старик шамаш прежде, чем зажечь свечи, положил одну бутылку с красным вином на стол для вечернего кидуша, а другую спрятал среди свитков Торы за вышитым занавесом в арон ха-кодеш, в священном шкафу, углублённом в стене.

Увидел кофэр, что шамаш поспешил домой готовиться к шабату, а двери синагоги не закрыл на замок. Кофэр тоже побежал домой и сразу вернулся с бутылкой, наполненной бычьей кровью. В синагоге ещё никого не было, поэтому он спокойно отодвинул занавес, открыл шкаф, заменил бутылку и ушёл довольный и уверенный в успехе.

Дома он хорошо поел и лёг спать, предвкушая, что утром наведёт на евреев страх и получит за своё злодеяние золотые динары от турецкого

паши.

Но не спит, не дремлет Страж Израиля. Ночью шамашу приснился раби Йехуда ha-Хасид, с белой бородой на светлом лице. Говорит ему: «Вставай, брат мой, синагога в огне! Беги, торопись погасить огонь!» Удивился старик, открыл глаза, думает, сон его не к добру. Одедся и поспешил к синагоге.

Подошёл к дверям, открыл замок, заглядывает в зал, нет огня. Но душа всё равно не спокойна. Зажёг свечу, направился к арон ha-кодеш, посмотреть все ли свитки Торы на месте. Удивился он, что дверцы шкафа за занавесом открыты, но слава Всевышнему, всё на месте, только между свитками лежит не та бутылка с вином, что он оставил, а другая.

Взял в руки, открыл, понюхал, и ослабли его ноги от страха – запах крови, вместо красного вина в бутылке кровь. Схватил эту бутылку и побежал домой. По дороге бросил её в яму общественной уборной, взял дома другую бутылку с вином, вернулся в синагогу, положил между свитками Торы, закрыл арон ha-кодеш, запер синагогу и вернулся досматривать сны.

Утром, как только евреи приступили к субботней молитве, в синагогу ворвались солдаты. Следом вошёл правитель города, паша, и с ним кофэр, улыбается, показывает пальцем туда, где должно быть вещественное доказательство, кровь, которую евреи приготовили к своему празднику.

Вся община застыла в страхе и тревоге, никто не может сдвинуться с места. Тут же солдаты открыли шкаф, вытащили бутылку, подали паше. А кофер кричит: «Это кровь мусульманина, которую евреи используют в Песах!»

Паша взял бутылку, снял пробку, понюхал, почувствовал запах вина, попробовал на язык – нет, не кровь это, а виноградное вино. Протянул руку к кофэру и приказал солдатам: «Схватить негодяя, повесить его за то, что хотел опозорить меня перед евреями!»

Плакал кофэр, просил милосердия, но паша отвернулся от него, говорит евреям: «Вижу я, что Бог Израиля хранит вас. Продолжайте свою молитву, никто вас не обидит, не держите зла на меня, я освобождаю вашу общину от налога до конца этого года».

Ответил ему рав общины: «Мы благодарны тебе, господин, долгих лет жизни тебе. В нашей молитве мы вспомним твоё имя перед Всесильным, благословен Он».

Когда солдаты ушли, рав велел выбросить бутылку, потому что побывала она в нееврейских руках, и вино в ней стало негодным. А евреи этой общины с тех пор перестали приносить вино в синагогу к шабату.





СЕРДЦЕ ЧЕЛОВЕКА

Вот они, чьими именами мы благословляем своих детей: Авраам, Ицхак, Яаков, Моше и Аарон, Давид и Шломо.

Еврейский царь Давид достиг высочайшей духовной вершины. Он просил Создателя: «Сердце чистое сотвори для меня, Б-же, (לֵב טָהוֹר וְרָךְ לִי) и дух твёрдый обнови внутри меня» (*Техиллм 51:12*). Просил о новом сердце и новой душе, просил освободить его от *йецер ха-ра*, от стремления к греху, заложенного при рождении в сердце каждого человека.

От Имени Создателя ему ответил его сын Шломо: «От плода своих уст насытится добром, и по делам рук своих получит воздаяние человек» (*Мишлей 12:14*). Любовь к Творцу, с исполнением заповедей и ощущением Его непосредственного влияния на наш мир, покрывает все грехи (*Михтав ми Элияху*).

Творец наделил человека одним замечательным свойством – воспринимать этот мир умом и сердцем. Чтобы служил Ему телом своим и душой своей.

«Человек – что он такое, что его возвеличил Ты, и внимание Своё на него обратил?» (*Иов 7:17*).

Творец, благословен Он, создал Мироздание с человеком в центре, а Бецалель построил в пустыне Храм, Мишкан, подобный Мирозданию (*Бэрахот 25а; 55а*). Сказали мудрецы, что Бецалель знал значения букв, которыми был создан мир (*Танхума, Пекудей 3*).

Мишкан поместили в центре еврейского лагеря, как средоточие духовной энергии народа Израиля. Он был подобен всему организму человека (*Мальбим*), а *Кодеш Кодашм*, Святая Святых в нем, был подобен сердцу человека.

Учёные центра исследований института Heart Math (США) утверждают, что сердце – самый первый орган тела зародыша человека, с него начинается создание тела. В период эмбрионального роста Творец поручает мал'аху придать ему черты, соответствующие его будущему предназначению (*Нуда 16-6*). Он оформляет его тело, наделяет душой, включает сердце в работу и эмбрион становится живым существом.

Сердце человека – одно из самых чудесных и замечательных творений Создателя Вселенной, благословен Он!

Не следует полагать, что сердце только насос, перекачивающий кровь в теле человека. Сердце и головной мозг, производят электромагнитные поля, однако электрическое поле сердца намного сильнее, чем у мозга, а его магнитное поле сильнее тысячекратно!

Сердце излучает электромагнитные поля в окружающую среду, а их напряжённость меняется в соответствии с нашими эмоциями. Учёные измерили на своём оборудовании реальное магнитное поле человека на расстоянии около одного метра.

Наши эмоции закодированы как информация, модулирующая эти магнитные поля. Это подобно тому, как работает радиостанция или телевизионный передатчик, они создают стоячую волну, а затем модулируют музыкой, или голосом или изображением.

Всё живое на земле взаимосвязано, мы имеем реальные системы духовной и физической связи. Люди в большей степени зависят друг от друга, чем другие существа. Нервная система людей очень чувствительна, каждый человек сердцем и душой активно реагирует на физическое и душевное состояние других людей в обществе, где он находится. Нередко мы чувствуем прежде, чем увидели или услышали плохие новости, появляется беспокойство, и что-то неладное происходит с нашими близкими.

Частота сердечного ритма человека 0,1 Гц – это один из основных узлов резонансов силовой линии. Сердцебиение плода беременной женщины синхронизировано с волнами её мозга.

Мы постоянно принимаем на себя ритмы и информацию, содержащиеся в энергетической системе Земли, солнца и звёзд.

По мнению мудрецов Торы, небесные тела Вселенной, планеты и звёзды, влияют на рождение детей, на продолжительность жизни, на средства существования и т.д. то есть, на судьбу человека (*Моэд катан 28-а*).

Однако, возможное негативное влияние звёзд не распространяется на тех, кто изучает и исполняет заповеди Торы (*Шабат 156-б*).

Рассказывает доктор Роллин Маккарти, директор лаборатории ВМС США: «Человек, излучающий последовательные магнитные волны получает интерфейс для взаимодействия с энергетической системой Земли. Наши исследования также показали, что чем больше человек становится «когерентным», тем больше он имеет доступ к сферам выше себя, в результате чего ум и эмоции приходят в соответствие с более «интеллектуальными» сферами». (*Когерентность – согласованность нескольких колебательных или волновых процессов во времени*).

Физическое и духовное поля взаимодействуют, напряжение может возрастать и затухать в зависимости от времени и места.

Когда много людей находятся в конкретное время в одном месте, происходит скрытая от сознания усиленная передача информации. Один заражает другого отрицательной энергией, ведущей к разрушению, вызывающей злобу и ненависть, и тогда люди, оказавшиеся в таком негативном поле, идут убивать, насиловать, грабить, устраивают массовые драки, еврейские погромы и теракты.

Если большое количество людей сознательно создаёт положительную энергию, пробуждаются любовь и сострадание. Одна из причин создания Всевышним еврейского народа, распространять в мире энергетическое поле добра, удерживать и распространять энергию Торы в мире.

Поэтому сказано: одновременное исполнение шабата, коллективная молитва и одновременное провозглашение «Шма» всеми евреями может так благотворно повлиять на судьбу человечества, что на земле наступит полный мир.

Сердце имеет собственную нервную систему. Нейрокардиология, наука о нервной системе сердца, объясняет, что больше половины клеток сердца составляют нервные клетки. 60-65 процентов сердечных клеток составляют нейроны, в этой сети клеток больше 40000 сенсорных нейронов. Они сгруппированы в нервные узлы и небольшие нервные объединения. Это своеобразный маленький мозг, взаимодействующий через гормоны в сердце и через частоты электромагнитных волн с телом человека.

Когда выполняют пересадку донорского сердца или имплантацию искусственного сердца, не меняют всю сердечную систему, но только о часть её, ту, что перекачивает кровь.

Нервная система сердца обладает кратковременной и долговременной памятью.

Посредством системы нейронов, подобной той, что в головном мозге, сердце общается с головным мозгом и с другими частями тела, получает, отправляет и обрабатывает информацию, и даже принимает самостоятельные решения. Душа человека наблюдает за сердцем и направляет его действия по той программе, которую заложил в него Создатель.

Сердце управляет нашими эмоциями, словно служба управления полётами в аэропорту. Сердце может петь и может плакать. Принимает и посылает сиг-

налы, которые влияют на наш эмоциональный опыт в разные моменты нашей жизни. Сердце посылает больше сообщений и команд в мозг, чем наоборот.

Если человек видит потребности своей души, говорит: «Подумал я в сердце своём». Так пусть тогда прислушается к своему сердцу и доверится ему

Приказы сердца влияют не только на эмоциональное состояние, но и на умственные навыки, такие как концентрация, память и решение проблем. Иногда сердце открывает нам своё особое свойство, которое мы называем интуицией.

* * *

Доктор Амнон Р. хирург больницы «Шаарей Цедэк» заметил, что самые сложные операции по непонятной причине приходились на его дежурство. Однажды он, не сходя с места, дважды оперировал одну больную женщину.

В семь вечера её вкатили в операционную с приступом аппендицита. Врачи давно освоили операции методом лапароскопии, маленьким прибором лапароскопом с микрокамерой. Работа с этой больной оказалась не сложной, через тридцать минут доктор Амнон снял перчатки и разрешил оправить женщину в палату.

Но когда её повезли, и открылся выход в зал ожидания, сердце доктора Амнона непроизвольно сжалось, он почувствовал необъяснимую тоску.

– Стойте, – крикнул он, – верните её! Покажите мне результаты томографии.

Он ещё не понимал, что его смущает, он посмотрел на экран компьютера, прокрутил изображение и подошёл к больной. Амнон внимательно осмотрел лицо женщины, веки, ногти пальцев рук и ног и попросил ассистента, анестезиолога и медсестёр

приготовиться к операции.

Снова методом лапароскопии пять часов он удалял злокачественную опухоль головки поджелудочной железы.

Ассистент с восхищением смотрел на доктора Амнона, а когда увезли больную спросил:

– Как ты догадался, что у неё рак?

– Сердцем почувствовал, брат, сердцем. Слава Богу, она будет жить.



Когда мозг находится в состоянии напряжённой деятельности, сердце посылает больше крови в мозг, чтобы он мог справиться с задачей.

Учёные «Института изучения сердца» (США), изучавшие влияние психики на работу сердца в сотрудничестве с учёным геологом, антропологом и математиком-программистом Греггом Брейденом назвали качество сигнала, передаваемого от сердца: «согласованностью» или «синхронизацией» сердца.

Когда мы повышаем уровень синхронизации между сердцем и мозгом, можем достичь состояния оптимального функционирования всего нашего организма.

«Клетки этих двух центров наиболее тесно связаны с теми духовными свойствами, которые и делают нас теми, кто мы есть» (Г. Брейден «Коды сознания»).

Сердце формирует реакцию организма по отношению к событию. В очень короткое время сердце отправляет сообщение в мозг. И тут же следует ответ проводимостью кожи или реакцией организма. Это становится сознательным восприятием и может проявляться как ощущения в кишечнике.

Физиологи полагают, что лимфатическая система контролирует душевные качества человека в об-

ласти сердца и солнечного сплетения. Такой вывод в результате своих исследований сделали учёные университета Джорджа Вашингтона (США).

Но уважаемые учёные выдали следствие за причину. Напротив, душа человека управляет физиологическими функциями его сердца.

Именно душа управляет телом в системе **«Человек – Адам»**. Во власти души все элементы тела: мозг, сердце, кровь, питающая тело, и др. **Душа контролирует лимфатическую систему** человека. Поэтому сильные переживания отдаются болью в области груди.

У каждого сердца есть свой биологический ритм, а стабильность ритма зависит от нашего душевного состояния. Каждая эмоция, которую мы испытываем, например, гнев, грусть, радость или скука, вызывает изменения в частоте сердечных сокращений.

* * *

История от Синди.

Карина была на последнем месяце беременности. Беспокоилась она о благополучных родах и том, как её трёхлетний сын Михаэль примет появление девочки в семье. Утром, когда он проснулся, посадила его на колени и говорит, что скоро у него появится сестрёнка.

Обрадовался Михаэль, обнял маму, спрашивает: «А мне можно будет кормить её и одевать?» Улыбнулась Карина, говорит: «Конечно, ты и защищать её будешь, как старший брат».

Роды оказались тяжёлыми, муж Карины быстро ходил в комнате ожидания от стены к стене, а Михаэль сидел в кресле, сжимал ручками подлокотник и следил глазами за отцом. Наконец вышел врач и объявил, что роды благополучно завершились, родилась девочка.

Прошло три дня, неделя, но девочка всё ещё в больнице, в реанимации, слабое у неё сердечко. Месяц прошёл, врачи пытались спасти её, сделали центуру, но надежды нет.

«Как же так, – говорит Карина врачам, – дома ей уже место приготовили, кровать поставили, а теперь заказывать похороны и место на кладбище?»

Стоит она в палате реанимации, смотрит на крохотную чудесную доченьку, опутанную трубками, сердце заходится от боли. Вышла к мужу и сыну, села, закрыла глаза, молчит. Мальчик её, Михаэль, встал рядом, спрашивает: «Мама, можно я пойду к ней спою песенку?»

Пошли спрашивать у врача, но никому, кроме матери он не разрешает входить к больной. Задумалась Карина, идёт она с сыном прочь, вдруг схватила его за руку и открыла двери в палату. «Нравится им это или нет, – решила она, – если Михаэль сейчас не увидит её, может быть, никогда не увидит».

Мальчик подошёл к сестре, смотрит на неё, смотрит, и вдруг протянул к ней ручки и запел. Услышала голос старшая сестра отделения, прибежала, кричит: «Кто его пустил, сейчас же вон отсюда!»

Рассердилась Карина, раскрыла руки перед ней, говорит: «Немедленно оставьте нас, никуда мой сын не уйдёт, пока не попросается с сестрой!»

Вывела её и закрыла за ней двери.

А Михаэль снова запел: «Ты мой солнечный луч, спустишь к нам сквозь серое небо, ты мой солнечный свет, ты сестра моя, без тебя и мне будет плохо».

Видит Карина, ручки девочки задвигались, и кажется, приоткрылись глаза.

«Пой, пой, сыночек, – просит мама». Старшая

сестра привела врача, отец вошёл, слушают.

«Я тебя очень люблю, – поёт Михаэль, – пожалуйста, не закрывай свой солнечный лучик...»

Смотрит врач на приборы, пульс успокоился, смотрит на лицо – дыхание ровное, лицо порозовело. «Пой, пой, – просит Карина».

«Когда я спал, мне снилось, что держу тебя на руках. Солнечный лучик, я тебя очень люблю».

Он положил свою ручку на маленькое тело, и словно дуновение прошло по её лицу, она открыла глаза.

На следующий день девочку отпустили домой.



Сердце очень нежный орган, это полигон эмоций. Хронический эмоциональный стресс приводит к развитию атеросклероза и к инсульту. Сильное нервное потрясение, интенсивный стресс в результате какого-то грустного или трагического события, а иногда слишком радостного, может навсегда остановить работу сердца.

Когда мы испытываем негативные эмоции, грусть, разочарование, наше сердце действует неорганизованным и хаотичным способом. Оно тратит больше энергии, работает с недопустимой нагрузкой. Когда отрицательные эмоции разрушают сердце, на физиологическом уровне оно уже не находится в гармонии с нашей душой.

«Такие долговременные состояния, как страх, отчаяние, тревога и разочарование, являющиеся образчиками усиленно негативных эмоций весьма деструктивны для сердца и повышают риск сердечных заболеваний. Они часть более широкого спектра переживаний, которые мы называем душевная болью» (Джеймс Блюменталь, университет Дьюка, США).

Горечь души – плохое качество, от которого следует избавиться. Никто не заглянет в твою душу и никому нет дела до твоей победы над самим собой, эта победа радует только тебя.

Во время стресса, грусти или даже беспокойства, наши тела вырабатывают гормоны, биологически активные вещества, влияющие на обмен веществ и физиологические функции. Повышаются уровень кортизола и адреналина (*стрессовые гормоны*) в крови, повышается кровяное давление, увеличивается частота сердечных сокращений или нарушается их ритм с возможной блокировкой.

Следует помнить, что когда мы постоянно находимся в состоянии стресса или беспокойства, с большой вероятностью приобретаем кардиологические проблемы.

Но такие чувства, как бескорыстная любовь, благодарность, сострадание, забота, радость, удовлетворение от проделанной работы синхронизируют работу сердца с душой. Позитивные эмоции благотворно влияют на наше здоровье. Помимо хорошего питания и медикаментов для нас очень важно и необходимо душевное благополучие. Когда говорят: «В здоровом теле здоровый дух», имеют в виду гармонию души и тела.

Душа болит, когда человек встречает непонимание, когда не получает должного уважения. Когда человек находится во враждебной среде, душевная боль становится ощутимой сердечной физической болью.

Душевная апатия и неустойчивая психика угнетают сердце, желудок и всю эндокринную систему (систему регуляции деятельности внутренних органов). Отрицательные эмоции и негативные мысли могут привести к язве, к образованию опухолей.

Русский учёный физиолог Иван Павлов был уверен, что сердце не только насос, перекачивающий кровь.

Он говорил: «От правильной функции сердца зависит не только его физическое, но, прежде всего, духовное благополучие. Физическое здоровье этого органа всегда связано именно с духовным состоянием».

В результате многочисленных опытов медики стали понимать, то, о чём многократно повторяют еврейские мудрецы. Если человек помнит только о своём теле – приближается к смерти. Если помнит о своей душе, будет жить. «Награда ему, как эликсир жизни» (Йома 72-б).

Болезнь, и успешное лечение зависят от психического (душевного) состояния больного. В Национальном институте сердца во Фрэммингеме (США) исследовали 5209 человек, мужчин и женщин, в возрасте от 30 до 62 лет и обнаружили, что больные, не верящие в благополучный исход лечения, умирали в четыре раза чаще, чем имевшие тот же диагноз, но верящие в скорое выздоровление.

Больным давали плацебо, пустышку, имитацию лекарства, чаще все дистиллированную воду, и в итоге, уверенные в благополучном исходе, выздоравливали.

Доктор Липтон из медицинского центра Стэнфордского университета утверждает на основании своих экспериментов, что с помощью веры, молитвы и медитации можно заставить гены «включаться» или «выключаться» и, таким образом, влиять на процессы в нашем организме на молекулярном уровне.

В качестве примера он привёл историю болезни двух своих пациентов, у которых была генетическая предрасположенность к раку. У одного из них болезнь проявилась в тяжёлой форме, а другого пощадила.

«Причина в том, – говорит он, – что у них был разный образ мыслей и, соответственно, разный образ жизни!» Как мы уже писали:

* * *

Жили-были два еврея, оба они болели астмой тяжело и долго, и не было им излечения. В синагогу они не ходили, шабат не соблюдали, но когда увидели, что врачи не могут им помочь, пошли к раввину города.

Пришёл один и говорит:

– Раби, тяжело мне, дышать не могу, обессилел совсем, лучше смерть, чем такая жизнь. У медицины нет средства против моей болезни, может быть, ты скажешь, что мне делать?

– Да, – ответил раби, – скажу, есть средство, есть излечение.

– О, раби! Говори скорее, на всё соглашусь, любые деньги заплачу.

– Средство такое: излечишься с Божьей помощью, если станешь исполнять все Его заповеди.

– Ты смеёшься надо мной, раби? Этих заповедей сотни, а я понятия не имею о них, как же стану исполнять, это невозможно! Моей жизни не хватит на это...

Опустил он голову, заплакал и пошёл домой.

Постучался в дверь раби другой еврей и тоже обратился к раби за помощью.

– Раби, одолела астма, ослаб совсем, хоть ложись и умирай, а медицина бессильна. Помолись за меня, может быть, Бог услышит твою молитву и пошлёт мне исцеление. А может быть, ты знаешь что-то такое, что поможет мне?

– Знаю и скажу тебе, что есть лекарство от болезни: излечишься с Божьей помощью, если ста-

нешь исполнять все Его заповеди.

– Правда? – обрадовался еврей. – Спасибо, раби, спасибо тебе, побегу я...

Схватил руку раби, поцеловал и поспешил домой. В этот же день он купил в магазине множество книг, Танах, Мишну, Мидрашим, Шулхан Арух, чтобы учить заповеди, вернулся к себе, разложил всё на большом столе и принялся за учёбу.

Всю ночь просидел за книгами, наступил новый день, солнце поднялось высоко, когда он обратил внимание, что дышится ему легко, и оставила его проклятая болезнь.

Снова пришёл он к раби и кричит:

– Раби, ты сказал, что я буду здоров, когда исполню все заповеди Бога, а я уже здоров! Наверное, твоя молитва помогла...

– Нет, – ответил раби, – ты сам себе помог, так написано: «Изучение Торы равносильно исполнению всех заповедей». Учись и будешь благословен.



Создатель наполняет сердце мудростью (*Шмот 35:35*) и благословляет того, кто живёт мудростью своего сердца, так как человек, живущий только разумом, споткнётся и совершит проступок (*Даат у твунот*).

Создатель, как отец, любящий своего сына, взывает и к мудрости сердца, и к разуму человека, чтобы мысли и действия привели его к праведной жизни.

Сердце духовно развитого человека использует разум, как аэропорт, откуда отправляет мысли свои к Небесам, и где принимает от Всевышнего Его заветы. А слова и буквы – инструменты, служащие приобретению благополучия (*Зоһар, «Шмот»*).

Сказал мудрый царь: «И обратил я сердце своё к изучению и исследованию мудрости, всего, что происходит под небесами» (*Кохелет 1:13*). Чтобы наполнить сердце мудростью, а разум знанием. Таким было сердце раби Акивы, было оно «велико как мир» (*Раши*).

Молился царь Израиля Давид, просил: «Чистое сердце (*лев таһор*) сотвори во мне, Всесильный, и дух истинный (*руах*) обнови во мне» (*Техиллим 51:12*).

Жизненная сила сердца – руах, дух человека. Нельзя полагаться на человека с ослабевшим духом, он сам пострадает и других приведёт к беде. Желание Творца, чтобы каждый из нас был сильным духом и свободный сердцем от вожделений.

Трепет сердца одного человека вынуждает трепетать сердце народа, во главе которого он стоит. «Затрепетало сердце его (еврейского царя Ахаза) и сердце народа его, как трепещут деревья в лесу от ветра» (*Йешаяһу 7:2*).

Сказал Давид, что весь мир – очень узкий мост. Как пройти до конца, прожить свою жизнь и остаться человеком? Страх проникнет в сердце прежде, чем разум осознает опасность. Не упадёт, не сорвётся только тот, кто следует дорогой заповедей.

* * *

Маһарша, Раби Шемуэль Элизер һа-Леви Идельс, один из величайших комментаторов Талмуда, кабалист, поэт, математик, последние годы жизни был раввином йешивы и еврейской общины Острога в Польше. Студентов в его йешиве было много, а помещение маленьким и тесным.

Евреи любили Тору и давно хотели построить большой дом для йешивы, да не было денег. Решили устроить аукцион среди членов своей общины, чтобы имя того кто внесёт вклад в святое дело было на этом

доме.

Собрались люди, ждут, когда габай (глава общины) объявит начало аукциона. Вдруг подошёл к нему какой-то скромно одетый еврей и просит поговорить втайне от всех. Вышли они в другую комнату, и он спрашивает габая:

– Сколько денег нужно для строительства?

– Двести рублей, – ответил габай. В то время это была довольно крупная сумма.

– Очень хорошо, проводи аукцион, к тому, что дадут, добавлю пятьсот рублей, но при условии, что никто не будет знать, что деньги от меня.

Удивился габай, что этот видно не богатый человек может так много дать. Посмотрел на него и пошёл проводить аукцион.

Много евреев собралось в синагоге, всем интересно, кто удостоится освятить стройку своим именем. Один кричит: «Даю двадцать рублей!» Другой называет цифру пятьдесят, дальше стали предлагать: сто, сто двадцать, сто тридцать, остановились на последнем предложении – сто шестьдесят рублей.

После того, как раби благословил того, кто выиграл, поднялся габай на биму и сказал, что ещё один еврей, который запретил называть своё имя, дал пятьсот рублей. Евреи ахнули от удивления, всем было интересно узнать, кто он, таинственный богач, но габай молчал.

Когда все разошлись, Маһарша спросил габая:

– А мне ты можешь назвать имя человека, пожертвовавшего такую большую сумму?

– Прости меня, раби, – ответил он, – этот еврей хотел остаться неизвестным.

– Обещаю, что кроме меня никто не узнает, –

сказал раби, – иди, попроси его прийти ко мне сегодня вечером.

После вечерней молитвы Маһарша встретил его в своём доме, сели они к столу и раби говорит:

– Благословен ты за то, укрепляешь силу и слово Торы на земле, тем более делаешь это на анонимной основе. Я вижу, что ты не богатый человек, откуда у тебя столько денег?

– О, раби, наш дорогой и уважаемый учитель, открою тебе свою беду. Много лет тому назад, после своей свадьбы, я стал откладывать небольшую сумму от каждого своего заработка на рождение сына или дочери. Годы шли, детей мы с женой так и не родили, потому решили передать всё, накопленное нами за двадцать лет на изучение Торы.

Очень взволнован был Маһарша, подошёл к нему, обнял, положил обе ладони на его голову и говорит:

– Родной мой, нет сомнения, что ты заслужил сына, родит твоя жена, обязательно родит сына.

В следующем году, когда завершалось строительство нового здания йешивы, Маһарша делал брит мила новорождённому сыну этого праведного еврея.

Когда завершил, благословил мальчика, поднял высоко над головами евреев и провозгласил:

– Да будешь ты, человек, сын своего отца и сын своей матери, сын Израиля, жить долгие годы с Именем Творца, Всемогущего и Милосердного. И станешь ты мудрым и великим учителем нашего народа!



Сердце может быть доброе – *лев тов* (לב טוב) и мудрое – *лев хахам* (לב חכם). Сердце бывает злое – *лев арель* (לב ארל) и глупое – *лев метумтам* (לב מטומטם).

Сердце мудрого влечёт его вправо, а сердце гупца – влево (*Псахим* 85; *Кохелет* 10:2). Мы всегда перед выбором, куда идти, какую сторону принять. Правая сторона сердца – к добру, открыта для *йецер ха-тов*, левая к злу – открыта для *йецер ха-ра*. *Йецер ха-ра* (инстинкт зла) подобен назойливой мухе, что сидит между двумя входами в сердце.

Из глупого сердца *йецер ха-ра* извлекает на свет ненависть. Ни развитый интеллект человека, ни собственное материальное благополучие не препятствуют этому. Ненависть может быть вызвана страхом, чувством неполноценности или психической травмой человека.

В сердцах многих людей ненависть спрятана глубоко в сердце, но вдруг вырывается на волю с враждебностью и агрессией и принуждает человека причинять вред тому, кого он ненавидит. Ненависть порождает гнев, а гнев нарушает работу сердца и желчь изливается в желудок.

Душевные переживания, вызванные размолвкой между родными и друзьями, ссорой, распрями в обществе, неизбежно ведут к *кардиалгическому синдрому*. В итоге сердце получает стенокардию и инфаркт миокарда.

«Такие долговременные состояния, как страх, отчаяние, тревога и разочарование, являющиеся об-разчиками усиленно негативных эмоций весьма деструктивны для сердца, повышают риск сердечных заболеваний. Они часть более широкого спектра переживаний, которые мы называем *душевной болью*» (*Джеймс Блюменталь, университет Дьюка, США*).

Сердце – это внутренняя сущность человека, его характер. В мудром и добром сердце живёт любовь к родным, к друзьям, к своему народу, к своей земле, любовь к жизни, любовь к Богу.

«Как отражение на воде – лицом к лицу, приближается сердце человека к человеку» (*Мишлей 27:19*). Так жених и невеста сближают свои сердца. А те, что прожили рядом долгую жизнь, – как одно лицо и одно отражение на поверхности чистой воды.

Творец создал духовную потребность в любви и заложил её сердце человека. Мудрое сердце наполняет кровь человека любовью, посылает её ко всем органам тела, оживляет их.

Любовь сердца, любовь души, это желание отдавать свои знания, талант, силы, всего себя любимому или любимой, своим близким, своему народу, всем тем, кого ты любишь. Высшее проявление такой любви – любить своего Создателя и посвятить Ему свою жизнь, это называется «кидуш ха-Шем».

С раннего детства мы учимся отличать добро от зла и привыкаем к исполнению заповедей Творца, даже таких, которые пока ещё не понятны. Чтобы плохой советчик не смутил наш разум, чтобы мы понимали сердцем, что хорошо, а что плохо для нас. Как сказано: «Сердце знает горечь своей души, и в радость его не вмешается чужой» (*Мишлей 14:10*).

Но если обратится человек к Богу, станет сердце его мудрым. Ибо источник в сердце открывают слова назидания.

* * *

Однажды в доме раби Эльханана прохудилась главная водопроводная труба, и он вызвал сантехника. Работа оказалась тяжёлой и заняла больше ше-

сти часов.

Мастер проверил все соединения, убедился, что все приборы исправны, вымыл руки, переоделся, и раби расплатился с ним. Под морозящим холодным зимним дождём мастер пошёл к своей машине, и раби вышел с зонтиком его провожать. И увидели они, что спустило заднее колесо рабочей машины.

Мастер установил домкрат, заменил колесо, вытер тряпкой грязные руки, сел за руль и включил замок зажигания. Мотор заурчал и заглох, и через четверть часа, и даже более того, не отозвался и не заработал.

«Какая неудача!» – огорчился раби Эльханан, и предложил отвезти его домой на своей машине. Когда они приехали, мастер пригласил раби познакомиться с его семьёй.

Перед домом, справа от входа рос высокий тополь. Мастер остановился около дерева, закрыл глаза, положил на ствол ладонь правой руки, его усталое лицо озарилось светлой улыбкой, как видно ушли от него все заботы тяжёлого дня.

Он провёл раби Эльханана в дом. Там, в холе их уже ждали две девочки, лет десяти и двенадцати, и жена мастера. Он поцеловал дочек и поцеловал обе руки своей жены, и пригласил раби к столу.

«Невероятно, такой тяжёлый день был у мастера, – удивился раби, – а он не брюзжит, не ворчит, не жалуется, он, как будто заново родился, снова полон жизненной силы, энергии и радости».

Сидели они, пили замечательный вкусный чай, приготовленный женой хозяина. А перед уходом раби спросил его:

– Я видел, что ты остановился около тополя, положил на ствол руку, и словно ожил. Неужели ты

поклоняешься этому дереву?

– Нет, нет, уважаемый раби, это дерево – дерево моих проблем. Я знаю, что в моей работе неизбежно будут проблемы и возможны неприятности, но я не хочу заносить их в свой дом, к моей жене и к моим детям. Когда возвращаюсь домой, кладу все хлопоты тяжёлого дня на дерево и прошу, чтобы Бог позаботился о них, а затем на следующее утро, выходя из дома, смотрю, а от них почти ничего не осталось. Убираю остатки и начинаю новый день. Спасибо Всесильному, *тода ла-Эль!*



В диссонансе между желаниями сердца и разума рождается душевный дискомфорт. Нарушается гармония между душой и телом, появляется упадок сил, пропадает жажда жизни. Нет для нас другой возможности, чтобы вернуться к хорошему состоянию, как только обратиться к Богу. Теһилим и молитва – замечательное лекарство от душевных проблем

Никто не заглянет в твою душу и никому нет дела до твоей победы над самим собой, эта победа обрадует только тебя.

Спросил поэт: «Как сердцу высказать себя, другому как понять тебя?» (*Тютчев*). Задолго до того, как он задал вопрос, царь Давид ответил на него: «Не грешите, размышляйте в сердце вашем...» (*Теһилим 4:5*).

Сказал он, что «Тот, кто ходит непорочным, кто творит справедливость и говорит правду в сердце своём», войдёт в Храм Бога (*Теһилим 15:2*).



МОЗГ ЧЕЛОВЕКА

Мозг человека подобен скрижалям в Ковчеге Завета, *лухот ха-Брит в Арон ха-Кодеш (Бава Батра 14-а)*. Мозг разделён на два полушария, левое и правое, и у каждого свои функции, как уже сказано в первой главе о сфирот. В критической ситуации они могут заменять друг друга.

Мозг скрыт в скорлупе головы, видны только выходы семи каналов общения с физическим миром: глаза, уши, нос (две ноздри) и рот (*Элазар Мигермейза, «Содей Разийа», «Хохмат нэфеш»*). Полость мозга подобна *Кодеш Кодашим* в Храме, Святая Святых, куда поместили *Арон ха-Кодеш*, золотой короб с маном, скрижалями и Сэфер Торой.

«Живое и разумное – это сущность человека и истинная реальность его» (*Рамбам, Путеводитель растерянных 51*). Мозг – главный орган системы «Человек», здесь находится переход из духовного мира в физический и наоборот. Отсюда душа управляет всеми жизненными процессами человека. Она велит мозгу властвовать над сердцем, чтобы разумом человек мог совладать с вождением его, чтобы к святости направил жажду сердца (*Зоһар, «Пинхас», Раа́йа меһеймена*).

«Мидраш талпиот» (*Анаф Адам*) сравнивает эмбрион человека с распускающимся цветком. После трёх месяцев от зачатия усиленно развиваются все его органы, и душа берёт власть над его сердцем и мозгом. До своего рождения ребёнок ограничен во внутриутробном состоянии, глаза его закрыты, тем не менее, он видит свой мир и внешний мир духовным зрением.

За сорок дней до рождения мозг ребёнка принимает и обрабатывает информацию одновременно из

двух миров, духовного и физического. Он получает полное знание, которое было доступно Первому Человеку, а с голосом матери все сведения о мире, в котором ему предстоит жить.

Удивительное свойство мозга – способность забывать и по необходимости восстанавливать забытое. Это ограничительная роль матрицы памяти и это её избирательный механизм ограничений, механизм выявления ошибок.

Объём памяти человеческого мозга настолько велик, что вмещает в своих микроскопических ячейках все события от сотворения мира до последнего дня. После рождения эти знания скрываются в тайниках, а память загружается событиями текущей жизни.

Придёт время, когда тот, кто изучал Письменную и Устную Тору и достиг большой праведности, восстановит часть скрытых знаний. Так было с мудрецами Торы в прошлом и так может быть с нами в наши дни.

Следует развивать в себе способность понимать и разделять эмоции и чувства других людей. Учиться понимать суть событий не только с точки зрения собственного разума, но и переживаний, которые испытывает другой человек.

Исполняй заповеди Творца и благословляй Его три раза в день за дар познания так:

«Ты даруешь человеку знание и учишь смертного пониманию. Даруй же нам от Себя знание, разум, и мудрость. Благословен Ты, Господь, дарующий знание».

* * *

Раби Хаим написал последнюю строку, отложил перо, выпрямился и посмотрел в окно. По стеклу ползли мелкие капли осеннего дождя. Кто-то постучал и, услышав ответ, вошёл в комнату. Крупный

высокий мужчина в сером дорогом костюме, склонив голову, увенчанную вязаной маленькой синей кипой, обратился к раби:

– Мир тебе, уважаемый раби, ты известный учитель еврейского народа, помоги мне. Я читал, что царь Соломон приобрёл мудрость, стал богатым, пил лучшие вина и имел много жён и наложниц. Я тоже богат, пью дорогие вина, красивые женщины окружают меня, но плохо сплю по ночам, вижу, что не хватает мне мудрости царя Соломона. Научи меня.

Удивился раби Хаим, посмотрел на него, посмотрел в окно, отвечает:

– Хорошо, сын мой, начинаем сразу. Иди на улицу и постой полчаса напротив моего дома.

Человек тот пожал плечами и пошёл к выходу. Он стоял под дождём без зонта около своей машины, и через полчаса вернулся в комнату.

Спрашивает его раби:

– Скажи, сын мой, что ты узнал, пока стоял там?

– Раби, что я узнал? Что дурак я, стоял и вымок под дождём.

– Замечательно! Только того, кто может правильно оценить себя, мы называем разумным. И это начало мудрости. Будем учиться.



Тора учит нас, что у человека есть свобода выбора, и в то же время наш Создатель знает, каким будет наше решение.

Слова Торы нашли подтверждение в результате исследований в университете Рутгерс (Нью Джерси, США), опубликованных в американском журнале

Science. Оказалось, что «опираясь на анализ записей активности групп нейронов, можно узнать в каком направлении пойдёт животное за 15-20 секунд до того, как ему придётся выбрать поворот». Человеческий мозг более совершенный, чем мозг животного, его возможности чрезвычайно велики, человек ищет верный путь, но выбор его зафиксирован Создателем ещё до его рождения.

К моменту рождения мозг достигает максимального развития, от 70 до 75 процентов взрослого человека. К 12-13 годам кора головного мозга обладает свойствами взрослого человека. К этому времени мозг мальчиков в 13 лет (бар мицва) и девочек в 12 лет (бат мицва) завершает процесс социальной адаптации. С этого возраста они отвечают за свои поступки и обязаны исполнять заповеди Творца.

В мозге находится порядка 80-100 миллиардов нейронов (нервных клеток). Это живая пульсирующая масса, более чем на 72 % состоящая из воды.

Каждую минуту через человеческий мозг проходит 15% всей крови (кровотока), находящейся в теле. Мозг потребляет 20% кислорода из того, что необходимо организму. Мозг – живая электростанция, её мощности достаточно для питания небольшой электрической лампочки.

После смерти мозг продолжает работать от четырёх до шести минут, до тех пор, пока не исчерпает весь кислород.

Мозг не имеет болевых рецепторов, но так как он окружён тканью с множеством сосудов и нервов, которые чувствительны к боли, голова не защищена от болевых ощущений.

Мозг следует беречь от вредного внешнего воздействия: от травмы, от холода, от жары, от облучения, от звуков на сверхнизких и сверхвысоких частотах.

Очень опасно для мозга химическое действие лекарств, психотропных средств, наркотиков.

Головная боль может появиться после стресса, после психоэмоциональных срывов, после нервного перенапряжения. В таком случае нет лучшего лечения для головы, чем сосредоточенная молитва. Молитва уменьшает частоту дыхания и приводит в норму волновые колебания мозга, стимулирует процесс самоизлечения.

Неврологи исследовали работу мозга человека во время глубокой сосредоточенной молитвы и очень удивились – электроэнцефалограмма показала полное отключение коры мозга при действующем сознании. Они увидели, что во время такой молитвы разрушаются патологические связи, и все органы тела находятся в полной гармонии.

Во время молитвы концентрация мысли, направленная к Творцу, устанавливает с Ним обратную связь и открывает особый канал, по которому к душе и телу спускается благословение.

Известно множество примеров, когда праведники успешно пользовались молитвой для излечения больных.

В еврейской традиции мы часто встречаемся с таким явлением, как передача мысли на расстояние и умение видеть и чувствовать внутреннее состояние не только людей, но и животных вне времени и вне расстояния. Истории о пророке Элияху, о раби Шимоне, о Баал Шем Тове, Баба Сали, о сотнях еврейских раввинов прошлого и настоящего абсолютно реальны. Но нас восхищают не их сверхъестественные способности, а величие души.

В России в 1843 году на заседание суда, определявшего судьбу еврейских религиозных организаций, вызвали главу хасидизма Цемаха Цедэка, а от

противоположного направления *литаим* раби Ицхака из Воложина.

Прокурор предлагал ввести строгий ограничительный закон не только против хасидов, но и против всех евреев России. Решение зависело от показаний раби Ицхака. Цемах Цедэк составил в уме ответ и мысленно передал его раби Ицхаку, раби Ицхак высказал его суду и ограничения отменили.

Врач из Америки Марло Морган четыре месяца жила среди австралийских аборигенов, лечила их и изучала их быт. В своей книге «Послание с того края земли» она рассказывает, что была изумлена увидев, что эти дикие племена общаются между собой с помощью телепатии.

В совместном исследовании Университета Барселоны и Гарвардской медицинской школы учёные провели эксперимент передачи мысли на расстояние, из Индии во Францию. Через наушники ЭЭГ из Индии передали два слова, превратившие мозговые волны в электрический импульс, полученный во Франции в мозгу получателя в виде вспышек света.

В институте нейрохирургии в Линце (Австрия), пациенты давали мысленную команду компьютеру и таким образом включали в помещении свет. Там же учёные провели удачные опыты по управлению дронами и научили инвалидную коляску слушать мысленные команды парализованного пассажира.

Каждую силу, которую Всесильный создал в царстве святости, Он также создал с параллельным явлением на стороне нечистоты, *ситра ахра*. Поэтому встречаются злоумышленники среди тех, кто обладает телепатическим даром. Военные и разведслужбы многих стран проводят довольно успешные опыты в этой области.

В России ещё в советское время был создан секретный отдел КГБ, где стали обучать телепатии и раз-

витию психических способностей. Генерал ФСБ Б. Ратников и его соавторы утверждают, что разведчики России успешно применяли психическое воздействие на руководителей ЦРУ, на президентов США и Франции («За гранью познанного»). Вероятно, сегодня телепатическим внушением пытаются овладеть не только военные и полицейские службы, но и исламисты, и прочие террористические организации.

Эксперименты учёных, отключавших защитные свойства человеческого мозга, чтобы с помощью стимуляторов выявить его запредельные способности, губят психику испытуемых, а иногда приводят к смерти. Операция на мозг допустима только для сохранения жизни.

Практически каждый человек после системной тренировки может научиться концентрировать энергию своего мозга и направлять её на больные участки своего тела и тела других людей.

Это подтверждает простой опыт. Откройте свою ладонь над открытым участком тела на расстояние одного или двух сантиметров и мысленно направляйте свою энергию на этот участок, там обязательно появится ощущение тепла.

Мы пользуемся только малой частью всех возможностей своего мозга. Душа установила ограду, чтобы мы, раскрывая их, не отказались от нашего предназначения в этом мире.

* * *

Такую историю рассказал перед вечерней молитвой пожилой репатриант из Канады.

Вторую неделю головная боль донимала Бенджи. Он всё время чувствовал давление в верхней части головы. Однако компьютерная томография мозга аномалий не обнаружила.

Бенджи сидел в своём кабинете на восемнадцатом этаже, где всегда была полная тишина, и слушал в ушах тихий шум, подобный шелесту дождя. Он поднял голову, сквозь толстые двойные стёкла и серые гардины из тяжёлой ткани едва пробивалось вечернее солнце. Удивился он: «Откуда же этот шум?»

Пора было прекращать работу, сегодня юбилей, серебряная свадьба, жена ждёт, но шеф попросил принять ещё двух клиентов. Бенджи открыл свой мобильный телефон, предупредить жену, что задержится. Они заказали столик в ресторане, так пусть сдвинет время на час.

Набрал номер, слышит сигнал, но ответа нет. Подождал минуту, снова и снова набирал, минут пять пытался дозвониться, жена не ответила. Подумал, что она выбирает в спальне вечернее платье, а телефон остался на кухне.

Приехал домой, а жена, сердитая, встретила его у порога, спрашивает:

– Что случилось? Ты не звонишь и я не стала звонить, обиделась, неужели такой важный день потеряем.

– Звонил я, – говорит он, – звонил много раз, ты не ответила!

– Неправда, вот смотри, не отмечены твои звонки на моём телефоне.

Посмотрел Бенджи, и свой телефон открыл, удивился, что совсем чужой, незнакомый номер набирал.

– Прости, – говорит ей, – занят был, не сумел тебя предупредить, всё равно едем, нас ждут.

Рано утром, когда Бенджи одевался и затягивал узел галстука, собираясь на работу, завибриро-

вал его телефон. Поднёс телефон к уху и слышит незнакомый женский голос:

– Я хочу поблагодарить Вас. Я не знаю, кто Вы и что Вам нужно было вчера, когда Вы очень долго звонили мне. Именно в то время, когда я решила отравиться. Я слушала звонки, и они помогли мне преодолеть свою слабость. Вы вернули меня к жизни.

– Вот как! – ответил Бенджи, – я рад за Вас. Будьте здоровы до ста двадцати лет.

С этого дня шум в ушах исчез, и голова его перестала болеть.



Учёные Пенсильванского университета выявили гендерные различия мужского и женского мозга. Мужской мозг на 11 процентов больше, чем мозг женщины, но у мужчин и у женщин оказалось одинаковое количество клеток головного мозга, только у женщин клетки были сжаты для меньшего черепа.

Левое полушарие головного мозга у мужчин более активно, чем у женщин, мужчины предпочитают технические дисциплины, а женщины гуманитарные.

Женщины лучше мужчин ориентируется в окружающей действительности и с большей лёгкостью решают практические проблемы. А мужчины обращают внимание на ту часть информации, которая наиболее важна для них и относится к ним, и игнорируют несущественные детали.

Симон Барон-Коэн, профессор психологии и психиатрии в Кембриджском университете пишет, что мужской плод с начала своего образования получает тестостерон и развивает мужской мозг, а женский лишь его малую часть. Мужской мозг предрасположен к самоанализу, в то время как женский мозг способен

идентифицировать мысли и чувства других людей. То же подтверждают другие исследователи (*Джоан Майерс-Левин, Чикагская школа бизнеса*).

Правое полушарие – *Хохма*, отвечающее за пространственную ориентацию и систематическое мышление, более развито у мужчин, а *Бина* – левое полушарие, которое отвечает за языковые и коммуникативные способности и эмоциональное участие, более развито у женщин.

Мозг человека имеет три уровня: подсознание, сознание и сверхсознание. Они работают одновременно, но когда человек по какой-либо причине теряет сознание, подсознание не покидает его, пока он жив. Большая часть решения наших проблем выходит из подсознания.

Иногда после какого-то трагического события человек умирает на непродолжительное время. Известны случаи возвращения к жизни после 50 минут смерти. Душа уходит из тела, но по воле Создателя может вернуться. Она временно переводит подсознание в мир обитания душ и открывает человеку его истинное «Я».

Когда сознание возвращается в мозг, человек может помнить всё, что происходило с его телом, и помнить поведение окружающих, находившихся около его тела. Тот, кто пережил это, уже не боится смерти.

* * *

Эту историю рассказал Йона, гид, который водит туристов в туннель под старым Иерусалимом.

Яков Левине, его сосед в ишуве, то есть в посёлке, где он живёт, стал жаловаться на боль в голове и нарушение координации. После компьютерной томографии в его мозгу обнаружили доброкачественную опухоль. Провели очень сложную операцию, но снова появились симптомы, сделали вторую операцию и обнаружили метастазы. Через неделю решили

оперировать в третий раз.

В тот день Йона вёл по туннелю очередную группу туристов. В пещере под площадью, на которой раньше был Храм, он остановил их и предложил почитать теһилим и молитвы на *рефуа шлема*, то есть на выздоровление их родных. Сам он тоже стал читать по списку, который дали друзья. Все последние дни он просил отдельной молитвой Всевышнего за своего соседа, за Яакова, просил о милосердии для него.

Это был вторник, в этот день Яакова оперировали третий раз. Состояние его было критическим, на короткое время останавливалось сердце, но врачам удалось благополучно завершить свою работу. Два дня он был без сознания, утром открыл глаза и попросил жену привести к нему Йону.

Йона удивился, что первым именно его, а не родных, вспомнил и захотел увидеть сосед. Когда узнал, что Яакова привезли домой, после вечерней молитвы пришёл его навестить.

Яаков повернул голову, приподнял руку, и его первые слова были:

– Я видел тебя там.

– Где, – наклонился над ним Йона, – где ты видел меня?

Говорит:

– В другом мире, «бэ Оламо», где я оказался во время операции. Я умер, мал'ах һа-мавет, ангел смерти, поднимал туда мою душу, а я смотрел вниз, на своё тело на операционном столе, и ещё видел всех, кто молился и просил за меня. Видел жену, детей, видел габая нашей синагоги, видел женщин нашего посёлка, они читали мизмор на моё имя. Мал'ах тащил меня, а они удерживали, не давали

увести. Это было похоже на перетягивание каната, ангел смерти мог победить, но в это время ты стал молиться в том туннеле, куда водишь туристов. И тогда мал'ах отпустил меня и исчез. Твоя молитва вернула меня к жизни.

Яков прикрыл глаза, а Йона наклонился к нему и говорит:

– Нет, нет, все наши молитвы спасли тебя, правда с молитвой на святом месте мы оказались сильнее.



Скептикам, которые убеждены, что рассказы переживших кратковременную смерть – следствие галлюцинации, следовало бы обратить внимание на их идентичность. Вернувшиеся к жизни видели свои пострадавшие тела, видели и слышали людей во время своей смерти, и впоследствии смогли подробно рассказать о том, что никто посторонний не мог знать (*Раймонд Моуди, «Жизнь после жизни»*).

Активность и интеллектуальные возможности мозга не зависят от его объёма и веса. Мозг человека нуждается в постоянной тренировке. Недостаточная интеллектуальная активность и ограниченная нагрузка на физические центры *Хохма*, *Бина* и *Даат*, приводят к снижению уровня кровоснабжения коры головного мозга, что в свою очередь пагубно влияет на память и общее состояние интеллекта.

Человек может до глубокой старости сохранять когнитивное, то есть познавательное мышление, умственные и интеллектуальные способности. Ежедневное изучение Устной и Письменной Торы, медитация во время молитвы препятствуют спаду. Замечательное

действие оказывают подготовка к шабату и праздникам и духовная работа в эти дни. Активную работу мозга полезно поддерживать общественной деятельностью.

На уровне биологического животного мозг человека решает задачи пропитания, размножения, выживания и господства над средой обитания (*доминантность*). На духовном уровне он активен в стремлении к совершенству, в стремлении к познанию тайн мироздания, в проявлении творческих способностей, заложенных в нём Творцом. Человеку в отличие от животных свойственно абстрактное мышление, например, решать математические уравнения.

Он может сознательно развивать свои умственные и душевные качества. Подпитывая мозг новыми идеями и мыслями, душа стимулирует работу мозга, совершенствует его и защищает от заболеваний.

Высший уровень состояния человеческой души называется *нэфеш ха-схлит, разумная душа* (сехел – разум, интеллект). Душа владеет замечательным инструментом, мозгом, чтобы привести человека к совершенству.

Самый оптимальный путь к совершенствованию умственных способностей и развитию мышлению – изучение Талмуда. Логические конструкции мудрецов Торы не только помогают усвоить законы Творца, но укрепляют связи между нейронами головного мозга, обильно наполняют его знанием и расширяют память.

Замечательный эффект можем получить, если станем изучать рассуждения и вникать в полемику мудрецов Торы, устанавливающих правила исполнения законов. Тора безмерна, и наши возможности не ограничены.

Всеобщим и обязательным изучением Талмуда объясняют социологи высокий коэффициент умственных способностей евреев.

Для развития способностей мозга люди применяют интеллектуальную тренировку, психотропные средства или путь духовного совершенствования.

В развитии качественного мышления помогут упражнения интеллектуальной тренировки.

Возьмём чистый лист бумаги и напомним правой рукой слово «шалом» кириллицей или латиницей слева направо. Тот, кто может писать на иврите, пишет это слово «שלום» справа налево. Ниже пишем это слово кириллицей или латиницей справа налево, а на иврите слева направо.

Потом эти упражнения повторяем левой рукой. Писать надо столько раз, пока не получим максимально идеальное написание слова.

Следующее упражнение. Чистый лист бумаги разделим вертикальной линией. Поочередно на каждой стороне правой и левой рукой рисуем фигуры так, чтобы они были идентичны. Вначале самые простые фигуры: квадрат, прямоугольник, круг. Потом более сложные, объёмные: куб, цилиндр, дерево, дом, автомобиль.

Теперь эти же упражнения выполняем одновременно и правой, и левой рукой.

Очень полезно рисовать, во время рисования работают оба полушария, *Хохма* и *Бина*. В это время человек концентрирует своё внимание на работу и отключается от внешнего мира.

Для активизации ума можно пить чай, кофе, шоколад. Для улучшения мозгового кровообращения и снабжения мозга кислородом, для нормализации обмена веществ и для улучшения памяти и интеллектуальных способностей медицинская промышленность выпускает пищевые добавки растительного происхождения. Такие психотропные средства находятся в свободной продаже. Они помогают при стрессах, при повышенном нервном возбуждении и психоэмоциональном напряжении, но пользоваться ими следует под наблюдением врача.

С древних времён открыты свойства опиума и гашиша отравляющие психику человека. В Китае и в Индии наркотики и галлюциногенные средства издавна применяли в оккультных действиях. Колдуны и шаманы Африки, Америки, Азии пили сок конопли, мухоморов, кактусов, лиан, смешивали его с алкоголем, курили наркотические травы и доводили себя и своих подопечных до безумия.

Следует остерегаться таких чрезвычайно опасных стимуляторов, как опиаты или кокаин.

Непоправимый вред мозг получает от всех наркотиков, включая марихуану. Они временно повышают настроение, но притупляют внимание. За короткий срок они разрушают нейронные связи головного мозга и превращают человека в животное или в растение.

Мусульмане Персии в 11 веке создали секту исмаилитов (гашишников), её влияние сразу распространилось на весь исламский мир.

Сегодня молодых членов этой секты, *федави*, жертвующих своей жизнью «за веру», приводят в состоянии наркотического транса, чтобы они ощущали себя в раю в окружении семидесяти девственниц. После возвращения сознания им внушают, что они избранники Аллаха, и если желают вернуться в рай, должны совершать джихад, убивать иноверцев.

В некоторых странах Востока и Карибского бассейна злоумышленники находили человека с психическими отклонениями, незаметно добавляли в его пищу нервно-паралитический яд, отключавший сознание его мозга, и превращали в ходячий труп, зомби. Исполняя волю своего хозяина, зомби совершал такие преступления, которые не совершил бы в нормальном состоянии.

Сейчас повсеместно распространяется психологический метод зомбирования, отупляющий разум одновременно многих людей. Этим успешно занимаются

средства массовой информации, газеты, телевидение, радио, реклама, они так же опасны, как наркотики. Под их влиянием животные инстинкты выходят на свободу, и люди слепо и покорно следуют за своим лидером.

Жестокое действие на психику оказывает современная популярная музыка попса, тяжёлый рок, хэви-метал, евротранс и т.п.

Чтобы человек не превратился в животное или в живой труп, должен помнить о короне, *кетэре*, на своей голове. От неё душа человека направляет сверхсознание во все отделы человеческого мозга.

Когда душа работает, человек знает, что его жизнь и его душевное благополучие дороги его Создателю, что человек не только биологическое существо, но Его посланник в материальном мире.

В мире, который он должен совершенствовать, то есть выполнять «Тикун Олам».



ГЛАЗА ЧЕЛОВЕКА

Праведный царь Давид просил Творца: «Открой глаза мои, чтобы я увидел чудесное в Торе Твоей» (*Тегилим 119:18*).

Утреннее пробуждение следует начинать с благодарности. Пока ты спишь, закрыты твои глаза, внешний мир закрыт для твоего сознания. Когда проснёшься, вернётся твоё зрение и ты войдёшь в активную жизнь, такими словами начинай свой новый день: *«Благословен Ты, Ад-най, Бог наш, Царь Вселенной, открывающий (глаза) слепым».*

Творец наделил человека зрением, слухом, способностью управлять языком, руками, ногами и другими частями тела, чтобы душа проявляла себя в этом мире.

«И Святой, благословен Он, даёт ему (человеку) дух и душу, и лицо, и видящий глаз ...» (*Иуда 31-а*). Когда человек благодарит Творца, оправдывается его надежда увидеть и понять Творение в доступном объёме. Творец одновременно со зрением открывает в нём физические и духовные силы для ежедневного поиска и познания истины.

Раби Достай, сын раби Яная, говорил: «Только будь осторожен, весьма оберегай душу свою – не забудь те события, которые видел ты глазами своими!» (*Авот 3:8*).

Глаз на иврите «айн» (אין), а источник – «маайян» (מאין), близко звучащие слова, в значении их виден один сокровенный смысл. Ибо глаза, когда они открыты, подобны источнику света, направленному на нас.

Глаза – величайшее чудо Творения. Глаза поглощают весь мир, в котором оказался человек. В глаза можно заглянуть, словно окна, и увидеть, как живёт душа человека.

Глаза выражают движение души и не врут. Чтобы узнать правду ли говорит человек, скажи ему: «Посмотри мне в глаза!» Берегись человека, который уводит свой взгляд, возможно, что он держит в уме негодное. А если опустит вниз, значит ему стыдно за содеянное.

Глаза принимают и передают в мозг объёмное изображение видимых объектов. В то же мгновение мозг даёт команду всем частям тела, которые участвуют в ориентации и в его перемещении в пространстве.

Физиология человека исследует глаза, как парный сенсорный орган зрительной системы, способный принимать информацию. Но это только часть знания, полное представление мы получим с изучением Торы.

С помощью зрения душа получает единую картину физического мира и влияет на его существование. Поэтому сказал Иов: «Со своими глазами я заключил договор» (*Иов 31:1*).

Глаза принимают информацию из окружающего пространства, мозг обрабатывает её, а душа ищет в ней пользу для себя. Особо одарённый человек способен видеть даже с закрытыми глазами, и не только то, что рядом, но далеко от того места, где он находится. Видит предметы, людей и даже мысли их.

Зрительная система имеет обратную связь, способна не только принимать, но и передавать информацию. Геннадий Крохолов, врач психиатр областной больницы в Перми доказал это своими экспериментами. Его испытуемые успешно сканировали глазами и печатали глазами фигуры, которые они видели перед этим, на чистые листы бумаги.

Глаза не только зрительный приёмник, но и мощный излучатель энергии души, который действует в физическом мире, как все другие виды физической энергии. Всевышний наделил человека огромной силой, которой он может разрушить себя и мир. Но если направляет её на добрые дела, облагораживает свою душу и улучшает мир (*Бава Кама 53*).

Академик Н.П. Бехтерева утверждала, что можно видеть с закрытыми глазами. Она убедилась в этом, обследовав совершенно слепую девушку, которая могла видеть таким альтернативным зрением (*Мозг человека – сверхвозможности и запреты*).

Человек может видеть (внутренним, духовным зрением) объекты и события в настоящем времени, в прошедшем и в будущем. В каждом из нас скрыта эта возможность, которую называют *ясновидением*.

* * *

Раньше горские евреи Кабарды жили выше в горах, на берегу Элкан-Су, но спасаясь от постоянных набегов балкарских и осетинских джигитов, попросили защиты у коменданта крепости Нальчик и переселились под защиту русских войск.

Еврейская колония (Колонка) расположилась ниже крепости и слободы, на левом берегу одноимённой реки.

Сто пятьдесят лет тому назад, у этой общины был замечательный рав. Звали его раби Нисон, он видел далеко, дальше большинства людей на земле, он был *бааль ха-нес*, творящий чудеса.

День был близок к завершению, закат собрал всех мужчин на молитву, женщины готовили ужин, а дети крутились там и тут. Берин, двенадцатилетняя дочь Рувима, направилась собирать кизяк вдоль до-

роги, по которой недавно проехал царский кортеж.

Услышала конский топот за спиной и отошла на несколько шагов в сторону, в кусты, и прикрыла голову и лицо платком.

Два всадника остановились напротив, спрашивают, кто она и откуда. Но девочка не стала отвечать, собралась с силами и побежала прочь между валунами к реке. Эти двое, сидевшие на вороних, конях расสวิрепели, один из них догнал её, накинул мешок на голову и взвалил за собой на круп коня. И поехали они дальше.

Вечером, когда стемнело, мать и отец пошли от дома к дому искать свою дочь, но не могут найти. Все евреи отправились с факелами на поиски вокруг села, пропала Берин. Утром поиски возобновили, и солдат крепости попросили искать за вознаграждение.

Отчаялись отец и мать, пришли к раби Нисону, спрашивают: «Что делать, как молиться?» Раби попросил принести какую-нибудь вещь девочки, и мать тут же подала ему жемчужное ожерелье, мирвори, дочки. Раби провёл их в комнату, усадил на ковры, сам сел в углу на маленькую подушку. Он взял ожерелье обеими руками, прикрыл глаза и говорит:

– Чеченцы украли её, увезли в своё село. Пока везли, девочка освободила руки, открыла сумку того, кто её вёз, и выбросила из сумки какой-то пакет. Надо пойти следом и найти его. Тогда мы вашу дочку вернём домой. Но не плачьте, её никто не обижает. С ней в комнате сестра джигита, который её украл.

Встал отец на ноги, пошёл и позвал на помощь

своих родственников и друзей. Тут же они отправились по дороге, что ведёт в Осетию и Чечню.

Далеко не отъехали, как увидели на обочине между камнями пакет, о котором говорил раби. Вернулись в посёлок и положили в синагоге на стол, на который кладут свиток Торы для чтения.

Раби Нисон открыл пакет, увидели евреи там царские рубли, много денег. Но не стал раби считать, закрыл, как было и говорит:

– Приготовьте повозку, поедем с Рувимом за девочкой.

Солнце спускалось за горы, когда раби Нисон и Рувим заехали в чеченское село. Тут же их окружили дети, а навстречу вышли старики. Раби Нисон сошёл с повозки на землю и обратился к ним на их языке:

– Мир вам, вашему народу и вашей земле.

– Мир и тебе, человек. Кто ты, откуда ты и что ты ищешь? – спросил один из стариков.

– Я раби Нисон, еврейский молла, а рядом со мной отец девочки, которую вчера украли и привезли сюда.

– Такого не было, – ответил старик, – но вы с дороги, войдите в дом поесть хлеб, мясо, сыр.

– Прости нас, уважаемый, нельзя нам сегодня есть, пост у нас, ураза. Два джигита вашего тайпа из вашего села, которые увезли нашу девочку, потеряли в дороге пакет. Вот вон, возьмите, а девочку верните, и мы поедем домой.

Удивился старик, открыл пакет наполненный русскими рублями, закрыл, передал кому-то и велел привести девочку. Собралась толпа, с одной стороны мужчины, все с оружием, с другой стороны женщины. Смотрят на раби Нисона, на старика чеченца, на

еврейскую девочку, что встала рядом с отцом, молчат, только птичьи голоса звучат вокруг.

Рувим поднял свою дочь на повозку, раби Нисон сел рядом с ним, и поехали они к выезду из села по дороге домой.



Многие еврейские пророки и мудрецы обладали духовным зрением. Всесильный, благословен Он, сказал Моше: «Пророка поставлю Я им из среды братьев их, такого как ты, и вложу слова Мои в уста его, и будет он говорить им все, что Я повелю ему» (*Дэварим 18:18*).

Тора запретила предсказывать судьбу человека, но обязала пророков предупреждать евреев о бедах, которые могут произойти, если они оставят заповеди Творца. «И тогда, – сказал Он Израилю, – пошлю на вас ужас, чахотку и горячку, томящие глаза и мучающие душу» (*Ваикра 26:16*).

Иногда человека посещают кошмарные видения. Такое бывает у больного при высокой температуре, у наркомана, у алкоголика в белой горячке.

О причудливых видениях в состоянии экстаза рассказывали христианские монахи, буддийские отшельники и дервиши. Галлюцинации могут возникать даже у здорового человека при сильном переутомлении и усталости между состоянием сна и бодрствования, в полумраке или в темноте.

Иногда вполне реальное видение мы принимаем, как иллюзию. Так бывает после психической травмы. Сотни свидетельств людей, вернувшихся к жизни после клинической смерти, убеждают, что зрительное восприятие не ограничено физиологией наших глаз.

Пим ван Ломмель, голландский учёный кардиолог 26 лет изучавший состояние человека после остановки сердца в книге *«Сознание за пределами жизни»* написал: «Люди, пережившие клиническую смерть, согласно нашему исследованию, сохраняли **зрение, память, способность чётко мыслить и способность испытывать эмоции** и это при том, что их мозг не функционировал».

Это же подтверждают исследования доктора Джеффри Лонга, профессора Колледжа Джорджии доктора Раймонда Моуди, профессора Университета Северной Каролины Роберта Ланца, других известных учёных, изучавших необычные видения и переживания людей вернувшихся к жизни после смерти. Человек может видеть за пределами сознания.

Наши глаза запоминают, различают и классифицируют бесконечное разнообразие форм окружающего нас мира. Спустя многие десятилетия мы узнаём знакомые черты тех, с кем когда-то встречались. Один из основателей кибернетики Норберт Винер удивлялся, что человека можно узнать даже по контуру его лица.

Другая замечательная способность наших глаз – различать цвета. Большинство исследователей оценивает количество различаемых нами цветов примерно в миллион.

Раби Моше Кордоверо учил обращать внимание на каждый цвет. «Если вы желаете призвать окружающих вас людей творить добро, носите на себе белые одежды. Белый цвет – цвет милосердия и покоя. Поэтому белой была одежда Главного Кохена в Йом Кипур, в День Искупления (*«Пардэс римоним»*).

Красный цвет – цвет гнева и греха, зелёный каббала называет цветом мудрости.

В устройстве Мишкана, переносного Храма, строители использовали козьи и бараньи шкуры, окрашенные в голубые, пурпурные (красно-

фиолетовый) и червлёные (ярко-красный) цвета. О парохете, занавеси для отделения Святая Святых, сказано так: «И сделай завесу из синеты и багряницы, и червлёницы, и кручёного виссона» (Шмот 26:31).

Среди всей гаммы красок и оттенков в еврейской традиции наибольшее значение имеет небесно-голубой цвет, на иврите – **тхелет** (תָּחֵלֶת).

«И сказал Господь Моше: Обратись к сынам Израиля и скажи им, чтобы во всех поколениях делали они себе кисти-цицит на углах одежды и вплетали в каждую кисть-цицит небесно-голубую (тхелет) нить. И она будет у вас в кисти-цицит, и, увидев её, вы будете вспоминать все заповеди Господа и исполнять их; и не будете блуждать, влекомые сердцем и глазами вашими, которые свращают вас. Дабы помнили вы и исполняли все заповеди Мои и были святы перед вашим Богом» (Бэмидбар 15:37-40).

Каждая сфера, связавшая человека с Творцом и Его Творением, имеет свой цвет.

Кетэр – прозрачный.

Хохма – фиолетовый.

Хэсед – белый-серебристый-голубой.

Тифэрет – жёлтый.

Гвура – ярко-красный, золотистый, алый.

Нецах – небесно-голубой, розовый – переходит в белый.

hОд – розовый, голубой переходит в красный.

Йесод – оранжевый.

Малхут – красный переходит в черный цвет.

Доктор Роберт Джерард из Калифорнийского университета открыл, что цветовое восприятие глаз вызывает изменения вегетативной нервной системы в активности и эмоциях мозга.

Синий цвет успокаивает во время стресса и тревоги. Ультрафиолетовый свет лечит хронические

воспалительные процессы в области органов дыхания, болезни кожи, отморожения, раны.

Красный – сам по себе стрессовый цвет, есть прямая связь между видением красного цвета и возбуждением гнева.

Жёлтый цвет даёт ощущение радости, свободы и надежды на всё хорошее.

Зелёный цвет самый благотворный для зрения, попадая на сетчатку, он ослабляет давление на глазные мышцы, способствует выздоровлению. Возможно поэтому халаты хирургов и стены многих больниц зелёные. На природе, среди зелёной листвы человек чувствует психологическую поддержку. При зелёном свете повышается творческий потенциал, увеличивается скорость чтения и уровень понимания.

Цвет одежды оказывает влияние на психику человека, который её носит, и вызывает эмоциональный отклик у того, кто стоит перед ним.

Чёрный цвет поглощает все цвета спектра. Человек в чёрной одежде выглядит строго, а в сочетании с белым – торжественно. Такие цвета для своей одежды выбрали богобоязненные евреи, харедим.

Синий – свидетельствует об авторитете человека (форма полиции во многих странах синяя).

Швейцарский учёный Макс Люшер защитил докторскую диссертацию: «Цвет как инструмент психодиагностики». Он составил цветовой тест и выбрал цвета, влияющие на физиологию и психологию человека, и предложил психологическую цветотерапию при лечении психических и некоторых физиологических заболеваниях.

* * *

В небольшой вилле недалеко от Лиона жил богатый француз. Заболели его глаза, и он отправился к одному врачу, к другому. Стали проверять, но ни

катаракты нет, ни глаукомы, никаких других отклонений не обнаружили. Множество проверок и процедур прошёл, а глаза как болели, так и болят.

Сказал ему кто-то, что евреи всегда идут за советом к раввину, он находит для них спасение. Этот француз тоже слышал, что с давних времён раввины славятся своими способностями в медицине, они не только простых людей, даже знать и королей лечили. Дали ему адрес, и он поехал к старому еврею, которого его соплеменники называли раби.

Нашёл он дом раби, сел перед ним, объяснил свою беду. Раби внимательно посмотрел на него, подумал мгновение и говорит:

– Зелёный цвет тебе поможет, три недели ты должен всё видеть в зелёном свете. Иди, будь здоров.

Отправил его, и платы за совет не взял.

Что сделал больной? Призвал строителей и велел все стены виллы перекрасить в зелёный цвет, и внутренние и внешние. Перекрасили даже мебель и все другие предметы в доме и вокруг дома.

Вторая, третья неделя прошла, перестали болеть глаза, поехал он благодарить старого еврея. Говорит:

– Раби, весь свой дом я перекрасил и всё, что вокруг дома, перекрасил в зелёный цвет, много краски я истратил, и твой совет помог мне.

Удивился раби, отвечает:

– Какой смысл дом перекрашивать? Невозможно весь мир перекрасить. Надо было купить очки с зелёными стёклами!



Глаза свидетельствуют о душевном состоянии человека. Пророк Шемуэль встретил юного Давида и увидел, что «он был адмони (אָדמוני), румяный, и яфэ эйнаим (אָפֶּה עֵינַיִם), с прекрасными глазами» (*Шемуэль 1 - 16:12*). Увидел его жизнерадостного и обладающего великой душой. Пророк благословил Давида, а Всесильный дал Давиду корону царствования до того времени, когда Машиах завершит Тикун Олам, Исправление Мира.

Сын Давида, Шломо, воздвиг чудесный Храм и отстроил Йерушалаим. Сказал он: «Чего бы ни желали глаза мои, не отказывал я им, не удерживал я сердца своего ни от какой радости, ибо сердце моё радовалось всем трудам моим, и это было долей моей от всех моих трудов» (*Кохелет 2:10*). Как же человеку не радоваться, когда глаза видят, а сердце жаждет!

Поэтому он не отказывал ни сердцу, ни глазам своим даже тогда, когда скитался по дорогам земли далеко от родины и наизусть повторял слова Торы. И ещё сказал Шломо: Глаза мудреца – в его голове, а глупый человек ходит во тьме (*Кохелет 2:14*).

Академик Казначеев, ректор Института общей патологии человека Сиб. отд. РАН, открыл, что сетчатка глаза действует, как лазер с очень короткими вспышками луча. То есть глаза человека могут обжигать и даже сжигать то, на что направлен взгляд, при достаточной концентрации энергии, которую могут создавать обладающие таким даром представители человеческого рода.

Шимон Бар Йохай своими глазами невольно поджигал стога на полях, где трудились крестьяне. Поэтому Всевышний, благословенно Имя Его, вернул раби Шимона в пещеру, где он уже провёл двенадцать лет. Раби Шимон провёл там ещё год, пока не смягчился его взгляд.

Когда слышим, что чьи-то глаза светятся любовью, признаём это, как активное действие на предмет любви. Смотрим на того, кого любим, и зрачки наших глаз расширяются (на 40-45 процентов).

Глаза мудреца и праведника способны содействовать лечению и защитить в момент опасности. Напротив, глаза ненависти сужаются, концентрируя энергию, чтобы сжечь своего врага.

И от доброго, и от недоброго взгляда меняется сердечный ритм и состав адреналина в крови человека, на которого он обращён.

Рабби Йошуа сказал: «Злой глаз... и ненависть лишают человека жизни в мире» (Авот 2:11). Умышленный сглаз приравнивается к кровопролитию (Раби Махараль из Праги). Злой глаз, аин раа (הַרְגַּל הַרְעָה), опасен для человека, у которого нет защиты Небес.

В повседневной жизни нет какой-либо причины бояться сглаза, но следует опасаться, когда происходит нечто необычное и особое, выделяющее тебя из общей массы людей (Раби Иехуда Хасид). Даже родные и друзья могут не удержаться от зависти. Лучшая защита от этой беды скромное поведение.

Нельзя провоцировать злобу и зависть своими успехами, силой своей и здоровьем своим.

Такое испытал на себе Йосеф сын Яакова. Множество завистливых глаз было обращено на прекрасного и успешного во всех делах юношу. Яаков, отец его, благословил и сказал, что Всесильный поможет ему, будет защитой ему, если останется верным Его законам (Бэрешит 49:22-25). Даже «Когда поносили его и враждовали, когда в ненависти стрельцы избрали его своей мишенью, его лук оставался в покое».

Дом с кошерной мезузой защищён от сглаза. Аин раа не действует ни на мужчину, ни на женщину, когда они идут исполнять заповедь Творца.

А нам, прежде чем похвалить кого-то, или выразить своё восхищение его успехами, чтобы не навести на него «Ситра ахра» (силы зла), следует сказать: «бли *аин раа*» – буквально «без дурного глаза». Бен Иш Хай говорил, что хорошая защита – амулет с Именем Творца. Но пишем Имя не так, как видим на своей мезузе, а «*на-Шем*».

Если есть *аин раа*, конечно же, должен быть *аин това* (אֵין טוֹב), добрый глаз.

Установи щит *сглазу* своими глазами, которые излучают добро, и злой взгляд, как бумеранг, вернётся к своему хозяину.

Нет лучшей защиты, чем наше доброе отношение к людям. Поэтому раби Йосей учил: «Пусть будет дорого тебе имущество ближнего твоего, как твоё собственное» (*Авот 2:12*).

Некоторые еврейские женщины на месте, где они возносят свои молитвы, вешают картину «Мизрох» с аллегорическим изображением будущего мира. На картине лань сидит рядом со львом и кружится безмолвный хоровод рыб.

Во время Всемирного Потопа рыбы не пострадали, они не совершали тех мерзостей, что сотворили тогда и творят сегодня живущие на земле.

У рыбы нет ресниц, глаза её всегда открыты, она всегда видит то, что происходит вокруг. Глаза рыбы видят одновременно и правую и левую стороны своей среды обитания. Еврейские мудрецы называли глаз рыбы *Аин Това*.

Глаза – «первые входные ворота для дурного побуждения, через которые входит сила (дурного) желания и вожеления в сердце, – сила, о которой Тора предостерегала нас, когда мы стояли у горы Синай» (*Хафец Хаим, «Шмират на-лашон» 30*). Глупый человек стремится насытить свои глаза, ему приятно видеть оби-

лие еды и вина, красивых женщин, золото и дорогие вещи, чтобы продлить удовольствие, он готов совершить преступление.

Мудрый человек прикрывает глаза и обращается душой к Небесам. Моше рабену учил видеть и чувствовать, чтобы не блуждали, *«влекомые сердцем и глазами вашими, которые совращают вас»*. (Бэмидбар 15:39).

Что ответит человек Создателю, когда спросит Он: «К чему влечёт тебя твоё сердце, и на что намекают твои глаза?» (Иов 15:12). Понимает ли человек, что его душа не уйдёт от ответа, когда глаза свои уводит в сторону, чтобы скрыть преступления?

Когда страдает тело, глаза человека наполнены страхом смерти. Когда душа страдает, глаза человека наполнены надеждой, что он будет утешен. Как сказано: «Жаждают глаза мои слова Твоего, говоря: когда Ты утетишь меня?» (Теһилим 119:82).

Когда все колена Израиля обосновались на святой земле, глазами человечества стали еврейские пророки. Они видели запредельное и осуждали Израиль за измену и сопротивление законам Творца.

Благодаря пророкам у людей появилась возможность познавать Бога. Когда Йехэзкелю были открыты деяния Всесильного, сказал он: «И увидел я и упал на лицо своё» (Йехэзкель 1:28).

Йешаяһу видел явление Машиаха, росток спасения Израиля, сказал он: «(И) росток Г-сподень будет в тот день красюю и славою, и плод земли – величием и хвалою для уцелевших израильтян» (Йешаяһу 4:2).

Сказал пророк Зэхарья: «И поднял я глаза свои и увидел: и вот четыре рога», четыре изгнания поразившие Израиль. И увидел, что придут мастера «сбросить рога народов, поднявших рог на землю Йеһуды» (Зэхарья 2:4).



УСТА ЧЕЛОВЕКА

Творец обустроил мироздание Словом: «И сказал Бог: да будет свет. И стал свет» (*Бэрешит 1:3*). В первые шесть дней Творения всё было создано Его речью. И человека Он наделил способностью говорить.

Служители Всесильного, мал'ахим, были недовольны появлением человека в мире, спросили они: «Какова его природа?» Ответил им: «Его мудрость намного больше вашей». Он представил перед Адамом разных животных и птиц и велел дать им имена.

Адам стал пользоваться речью с первого мгновения своей жизни, он дал имена всем животным и всему, что видел вокруг (*Бэрешит 2:19*). Раши поясняет: дал имена и словами своими подчинил их себе. Мудрость Адама оказалась так велика, что каждое имя, которым он наделил их, обозначило свойства и физические возможности всех животных и птиц на земле (*Бэрешит раба 17*).

Благо человеку, когда произносит «слова от Бога – слова чистые» (*Теһилм 12:7*). Способность выразить речью свои чувства и мысли позволила человеку занять особое положение во Вселенной.

От других существ мы отличаемся способностью передавать другим свои мысли, идеи, чувства и желания с помощью членораздельных звуков, соединённых в слова. Своими словами мы устанавливаем между собой духовную связь, ибо слова – инструменты души.

Так мы создаём в мироздании духовную и физическую реальность.

Душа человека передаёт своё желание в мозг, желание преобразуется в мысль, мысль становится словом. Мы даём имена людям или вещам, произносим

их, зовём их к себе или вызываем их образ в своём сознании, в своей памяти (*Рав Шимон Рафаэль Гириш*).

Уникальная способность общаться с другими людьми с помощью слов позволяет всем потомкам Адама принимать коллективные решения для обеспечения и развития общества.

Речь объединяет людей. Пока у жителей древнего Вавеля (Вавилона) был один язык, они были единой общиной и возводили злосчастную башню. Когда Всевышний смешал их речь, они перестали понимать друг друга и разбрелись по всей земле.

Человек пользуется **устной речью, внутренней речью, письменной речью**, может передавать свои мысли **жестами** (жестовая речь) или **музыкой** (музыкальная речь). Свою речь он может перевести в графические знаки, буквы или символы, может передать свои мысли на значительное расстояние с помощью радиоволн и электрических сигналов.

Устная речь – самый активный способ человеческого общения. Мы пользуемся устной речью чтобы удовлетворять свои духовные и физические потребности.

С первого дня жизни наши действия привязаны к нашему языку. Младенец криком призывает мать накормить или защитить его. В опасной ситуации человек взывает о помощи, в гневе извергает проклятия. Своим языком мы можем вызвать доброе или недоброе отношение к себе.

Устная речь имеет свойство необратимости. Слово, сошедшее с уст человека, не возвращается к истоку, а начинает самостоятельную жизнь во вред или на пользу ему.

«Радость человеку в ответе уст его, и как прекрасно слово, сказанное вовремя!» (*Михей 15:23*). Рад он, если сумел утешить друга или вовремя дал мудрый совет. «Приятная речь, как сотовый мёд: сладко душе и

целебно костям» (Михей 15:24). И ещё сказали, что слово мудреца, сказанное вовремя, как хлеб для того, кто умирает от голода.

Язык человека имеет власть над жизнью и смертью, слово убивает и слово исцеляет. (Рамбам, Деот 6). Даже смертельно больного поставит на ноги благословение праведника.

Жизненно важны для нас утренние благословения, благословения, высказанные до еды и после еды, благословения на другие заповеди Творца. Поэтому сказано: «Трое, которые ели за одним столом и произносили слова Торы, – как будто ели со стола Всевышнего» (Авот 3:3).

«Сила речи – добрый удел и удача для человека, если он распоряжается ею надлежащим образом. И также наоборот: если он распоряжается ею не так, как надлежит, – ни от какого своего органа он не может пострадать так, как от собственного языка!» (Хафец Хаим, «Лашон ха-ра» 30).

* * *

Заболел царь Персии, и близка была его смерть. Лечили его разными способами и отчаялись. Тогда пришёл человек и сказал, что читал он в книге еврейского царя, что помочь ему может молоко львицы.

Приказали ему немедленно отправиться в путь, взять у царя Шломо это необыкновенное снадобье.

Добрался он до Ирушалаима, предстал перед царём. Призвал тот своего верного слугу, Беньяху сына Йонояда, и велел найти молоко львицы.

Взял Беньяху десять козочек, пришёл в то место, где живут львы, нашёл логово львицы, кормящей детёнышей, привязал поодаль козочку и отошёл

в сторону. Лъвица сначала нервничала, потом успокоилась, подошла и съела козочку. На второй день вторую козочку он привязал на несколько шагов ближе к логову. На третий день – третью козочку, ещё ближе.

На десятый день он сидел около лъвицы и смотрел, как она доедает последнюю козочку. Он гладил львят, а лъвица отдыхала, лёжа на боку. Он потянулся к ней, надоил молоко в чашу и, пятясь, ушёл от неё.

Посланник персидского царя принял сосуд с молоком лъвицы и поспешил домой.

Ночью в дороге ему приснился сон. Спорят части тела его, решают кто важнее. Ноги говорят:

– Если бы не мы, не было бы удачи у нашего хозяина.

– Нет, – возразили руки, если бы не мы, кто бы нёс лекарство царю?

– Мы выше всех, – сказали глаза, – ведь мы указываем дорогу хозяину.

– Нет и нет, – сказала сердце, – желания человека, как известно, от меня, без желания нет действия.

– Вы все не правы, – заявил язык, без меня ни один человек ничего не добьётся.

Рассердились на него все части тела:

– Кто ты такой, лежишь себе в темноте, и даже одной косточки нет у тебя! И без тебя можно обойтись.

– Вы так думаете? – Ответил им язык, – сегодня же узнаете, кто прав.

Проснулся человек, удивился своему сну, но запомнил его. Пришёл к больному царю, подал сосуд с молоком и говорит:

– Пей на здоровье собачье молоко, мой царь.

– Ты принёс мне собачье молоко! – разгневался царь. Приподнялся он со своего ложа, махнул рукой стражникам, чтобы вывели этого человека и немедленно повесили.

Задрожали все части тела человека от страха: всё погибнет, и ноги, и руки, и глаза, и сердце.

– Разве не говорил я вам, что я важнее всех, – говорит им язык, от меня гибель и от меня спасение. Спасу вас, если признаете меня.

– Да, да, – закричали они, – ты самый главный!

Тогда обратился тот человек к стражникам и попросил вернуть его к царю, так как что-то важное не успел сказать ему.

Привели его, связанного, к царю, и говорит он:

– Почему ты разгневался и велел повесить меня? Я принёс тебе лучшее в мире лекарство, от которого ты сразу же выздоровеешь. Так не всё ли равно тебе, как оно называется? Это молоко львицы, но там, откуда я пришёл, его называют собачьим.

Обрадовался царь, выпил и тут же выздоровел. А человека того велел щедро наградить и отпустить с миром.



Четверых лишают удела в Олам ha-ба: насмешников, льстецов, лжецов и клеветников.

О насмешниках сказано: «А Он простёр свою руку против насмешников» (Ошеа 7:5).

О льстецах сказано: «Лстец не пройдёт перед Ним» (Иов 13:16).

О лжецах сказано: «Не будет жить в доме моем поступающий лживо, изрекающий ложь не утвердится пред глазами моими» (*Техиллим 101:7*).

О клеветниках сказано: погибнут они, «убийцу и обманщика презирает Г-сподь», потому что Он не желает их беззакония (*Техиллим 5:7; Сота 42a*).

«Даже в мыслях не проклинай царя и в спальнях покоях своих не проклинай богача, ибо птица небесная донесёт звук твоих слов и крылатый ангел передаст твои слова» (*Кохэлет 10:20*).

За злой язык, за *лашон ха-ра*, Санхэдрин мог приговорить к смертной казни, ибо распространяющий ложь и клевету подобен убийце.

Если нет земного суда, тот, кто нарушил запрет на *лашон ха-ра* – на злоречие, на сплетни, на оговор, на использование оскорбительных выражений заболит проказой, «цаарат».

Даже мать Израиля, пророчица Мирьям была наказана за справедливое, как ей казалось, нареkanie своему брату Моше рабену.

Праведники должны быть очень осторожными в своих действиях и в своих словах, потому что самый незначительный проступок или одно единственное слово могут причинить вред. «Смерть и жизнь во власти языка, и берегущим его – награда» (*Мишлей 18:21*).

Мар бен Равино, завершая молитву, говорил так: «Бог мой! Убереги мой язык от злословия и уста мои ото лжи, и пусть перед проклинающими меня душа моя хранит молчание и перед каждым повергается в прах» (*Бэрахот 17a*).

* * *

Пятьсот лет тому назад, когда главным раввином и главой бейт дина, еврейского суда Турции, был гаон раби Элияху Мизрахи, в городе Кушта жила праведная и мудрая женщина. Сто лет ей было от рождения, но она сохранила бодрость духа и

неустанно занималась благотворительностью, кормила студентов йешивы, помогала мальчикам и девочкам изучать Тору и еврейские традиции, собирала деньги для бедных.

Евреи видели, что на ней покоится руах хакодеш (дух Божий) и называли её праведной Сарой.

Там же, в Куште, жил молодой богатый турок ненавидевший евреев, считавший своим долгом преследовать их днём и ночью.

Случилось так, что в пятый день недели Сара шла собирать цэдаку, деньги для бедных, и проходила мимо его огромного дома. Он стоял у входа, увидел Сару, поднял с земли несколько камней, завернул в платок, догнал её и протянул со словами:

– Вот и я добавляю от себя к твоему милосердию.

Сара развернула, посмотрела, улыбнулась и отвечает ему:

– Ты решил посмеяться надо мной? Скажу тебе, глупый человек, что придёт время, когда ты сам обратишься ко мне за помощью.

– Я к тебе обращусь за помощью? Пошла прочь проклятая еврейка! – закричал он.

– Сколько угодно проклинай меня, я не отвечу тебе, я знаю, что придёт время, когда ты потеряешь всё своё имущество и станешь праведным богобоязненным евреем, – сказала Сара и пошла своей дорогой. А он стоял с открытым ртом и махал вслед кулаками.

Вскоре этот насмешник разорился.

Он продал за долги свой дом, и его жена с детьми вернулась под кров своих родителей. Но так как за ним был большой долг всей её родне, они отказались ему помогать. Он остался на улице.

Иногда богатые турки нанимали его за мизерную плату доставить покупки с базара или выкопать яму во дворе, но большей частью он пробавлялся милостыней. Просил он только там где живут евреи, потому что в другом месте ничего не давали.

Прошло пять лет.

Незадолго до еврейского праздничного дня шабата шёл этот несчастный человек по улице и увидел толпу нищих около синагоги. Он подошёл к ним, спрашивает, почему они здесь собрались. Ответили ему, что ждут казначея синагоги с еженедельной помощью для бедных. Вскоре вышел казначей синагоги и стал приглашать одного за другим, каждый получил свою долю, а этот несчастный остался один.

Подошёл он к казначею, спрашивает:

– Почему мне ты ничего не даёшь?

Говорит казначей:

– Всё, что было, я раздал по списку, который мне дали, но здесь твоего имени нет.

Однако подумал немного и говорит:

– Вижу, вижу твою боль, подними голову, подойди, дам тебе из своих денег.

Взял он деньги и пошёл по улице. Идёт и думает: «Как же так, всю жизнь я ненавидел евреев и не знал о благородстве этого народа?» Думал он, размышляя и пришёл к единственному и важному для себя решению стать евреем.

Он узнал, где находится йешива раби Элияху Мизрахи, и пошёл туда после шабата, в первый день недели. Не хотели пускать его, сказали, что помнят, как издевался над евреями, что не верят ему, но он протиснулся за порог, стоит, опустив голову, и текут слёзы по лицу.

Подошёл к нему раби Элияһу, не успел слово сказать, открылась дверь и вошла праведная Сара, которой исполнилось уже сто пять лет. Смотрит она на нищего турка, стоящего со слезами на глазах перед студентами йешивы и улыбается.

– Почему улыбаешься при виде этого несчастного? – спрашивает раби.

– Я помню, как он пять лет тому назад насмеялся над тем, как я собирала помощь для бедных евреев. Я тогда сказала ему, что и он станет нищим и протянет руку за помощью. Так оно и случилось.

– Да, да, – повторил за ней этот несчастный, – так он и было. Мне больно и обидно, что я был таким глупым, прости меня праведная женщина. Теперь прошу, дайте мне возможность искупить свой грех, примите меня, чтобы жил я по законам Израиля и умер евреем. Благородная и праведная Сара, я помню, что ты сказала мне пять лет тому назад, так пусть сбудется твоё предсказание!

Так он стоял, так говорил и плакал.

А Сара обратилась к раби Элияһу, говорит:

– Верьте ему, примите его, он искренне раскаивается, он станет достойным евреем в нашей общине.

– Если Сара ручается за него, – ответил раби, – пусть остаётся.

С этого дня ни спать, ни есть не мог этот человек, пока не прошёл обряд гиюра и не возложил на себя ярмо Торы. Стали его звать Аво Гер Цедэк.

Прошло пять лет.

Как был он бедным, так и остался, но учился днём и ночью и удостоился больших знаний и большой мудрости.

Поздней осенью шёл Аво по просёлочной дороге, видит, что догоняет его бричка с важными турками, отошёл к обочине и чуть не провалился в грязную яму. Наступил на что-то твёрдое и отскочил в сторону. Наклонился, поднял маленький горшок с крышкой, обмазанной глиной. Очистил его ветками придорожного кустарника и положил в дорожный мешок.

Когда добрался до своего скромного жилища, открыл крышку горшка и увидел, что наполнен он золотыми кольцами и драгоценными камнями. Кто потерял эти сокровища, как, кому вернуть, не знает. Пошёл с горшком к раби Элияһу.

Выслушал его раби и говорит:

– Это Всевышний послал тебе за твою службу Ему, бери, пользуйся.

Взял он и стал пользоваться этим богатством для помощи бедным людям, для учеников йешивы, для синагоги, магазин открыл, где каждый мог найти себе недорого и по необходимости что-либо из еды или одежды.

Там же, недалеко, был магазин тканей. Однажды хозяин этого магазина принёс Аво рулон ткани, просит купить или продать среди евреев, которые готовят к свадьбе своих дочерей.

– Посмотри, – говорит, – пусть рулон полежит у тебя, пока схожу на базар, если не купишь, заберу, когда вернусь.

Вскоре он вернулся и говорит ему Аво:

– Хорошая ткань, сколько там метров и сколько ты хочешь за всё?

– Пятьдесят метров здесь, – отвечает, – давай проверим.

Стали замерять, но в рулоне оказалось только

тридцать метров. Говорит тот человек Аво:

– Ты уже отрезал двадцать метров, плати за пятьдесят.

– Ничего я не отрезал, – возмутился Аво, – и не прикасался к рулону, пока ты не пришёл.

Стали они спорить и решили пойти на суд, в бейт дин.

Пришли, стоят перед судьями, каждый по-своему излагает эту историю. Раби Элияһу посмотрел на одного, на другого, спрашивает:

– Есть ещё такая ткань в твоём магазине?

– Нет, – отвечает, – только этот рулон

Позвал раби шамаша, помощника своего, говорит ему:

– Сходи с продавцом ткани и проверь, есть ли у него ещё такая ткань.

Пошли они, и вернулся шамаш с другим рулоном такой же ткани. Измерили его, и оказалось там двадцать метров.

– Это цена твоей совести? – спросил судья.

За ложь, за то, что возвёл вину на еврейского мудреца, на Аво, судьи объявили этому человеку ни-дуй, бойкот на один месяц.

Когда остались судьи с раби Элияһу, спрашивают:

– Как уважаемый раби догадался, что Аво прав?

– Когда он вошёл, – говорит раби, – я увидел над его головой две короны, такие, как те, что народ Израиля получил на горе Синай, и понял что праведник перед нами.



От злоязычных следует удалиться, или закрыть свои уши. А от своего языка ты никуда не денешься, молчи, даже шёпотом не говори злое, чтобы не страдать напрасно. Помни: «Ограда мудрости – молчание» (Авот 2:13). Сказал царь Шломо: «И глупец, если молчит, считается мудрым, а закрывающий уста свои – разумным» (Мишлей 17:28).

Зло не остаётся ненаказанным, но всегда открыты пути к раскаянию. Не только с плохими и злыми, даже с добрыми словами следует быть осмотрительным. Чтобы они не привели к беде того, о ком говорим. Учил рав Дими брат раби Сафра: «Никогда прилюдно не восхваляй товарища, чтобы ему не позавидовали и не причинили вред» (Арахин 16-а).

Золотое правило Дэрех эрец: следует подумать и промолчать, если нет особой необходимости говорить. Молчание ограда мудрости (Авот 4:13; Рамбам, «Мишне Тора», Законы изучения Торы).

Умный человек не торопится с ответом, подумает, прежде, чем ответит. Каждое слово его взвешено и не может быть другого. А глупый говорит быстро, путается в собственных словах, сам себе противоречит.

Умный человек дорожит каждым словом, не говорит перед тем, кто мудрее его, не перебивает собеседника, думает прежде, чем ответить и спрашивает по существу дела (Авот 5:7).

Говорить следует на языке, который понимает тот, к кому мы обратились. Наша речь не должна быть отчаянно громкой и резкой, и не должна быть слишком тихой, но такой, чтобы отчётливо были слышны все звуки и все слова.

Речь должна быть содержательной и не слишком эмоциональной, её интонации должны способствовать восприятию явного или скрытого смысла.

Нельзя загружать внимание тех, кто нас слушает торопливой речью и не следует растягивать или расчленять слова, если это не особый приём, передающий скрытый смысл сказанному.

Сказал Рав: «Когда начинаешь молиться, пусть возрадуется твоё сердце оттого, что ты говоришь с Всевышним» (*Мидраш Шохер Тов*). Когда речь становится молитвой, пусть она исходит из глубины твоей души, чтобы достигла Небес.

Подобно молитве Рабби:

«Да будет воля Твоя...чтобы спас Ты нас от наглости и наглцов, от злого человека, от злключения, от злого побуждения, от злого товарища, от Сатаны-зубителя, от судьи немилосердного и от суда немилосердного, еврейского или нееврейского» (*Бэрахот 17-а*).

Сказали мудрецы: «В сердце твоём пусть говорит понимание, и уста твои изрекают мудрость».

Мудрость пришла к Израилю с Десятью Речениями, *Асара Дибурот*, с горы Хорев. «И Моше взошёл к Богу, и воззвал к нему Г-сподь с горы, сказав: так скажи дому Яакова и возвести сынам Исраэля» (*Шмот 19:3*). Каждый, в кого вошло Его Слово, – свидетель истинный, и он всегда будет повторять и передавать последующим поколениям заповеди Всесильного.

Голос Всесильного возвестил о законах для всего человечества, но только Израиль принял его Тору и с тех пор передаёт её из поколения в поколение. Изучение и передача Торы стали образом жизни для еврейского народа.

– Для кого приготовлено место в Будущем мире?
– спросил раби Эльзар у Рава.

– Для того,– ответил Рава, – о ком сказано: «И услышат уши твои слово (после смерти твоей) после тебя» (*Шабат 153-а*).

Это значит, что удостоится тот, кто слова Торы передал своим ученикам.

Слова Торы – речь Всесильного, «слова чистые, серебро, переплавленное в тигле, в земле, семикратно очищенное» (*Теһиллм 12:7*). Они содержат пятьдесят уровней понимания, сорок девять для нас, последний – принадлежит Ему. Это область сокровенного знания, где все законы Мироздания объединены Его Словом.

Наша речь намного действеннее, если передать её, как музыкальное произведение, как песню. Слова мы постигаем разумом, а мелодию песни сердцем. Громкая речь не всегда привлекает внимание, но задушевная мелодия песни остановит любого.

* * *

На площади перед автобусной станцией на скамейке сидел человек, протягивал кружку к прохожим и кричал: «Цэдака, цэдака к шабату, дайте мне денег к шабату!». А на другой стороне сидел молодой еврей с белой кипой на голове и пел, перебирая струны своей гитары. Люди останавливались, слушали, улыбались, кидали монеты на коврик перед ним и шли к автобусам.

Через какое-то время человек с кружкой подошёл к юноше, говорит ему:

– Уходи, артист, ищи себе другое место, из-за твоих песен моя кружка пустая, все деньги тебе кидают.

Засмеялся юноша, отвечает ему:

– Ты требуешь пожертвования у прохожих, а что сам даёшь им, за что ты хочешь получать? А я не прошу, я сам даю прохожим, свои песни даю им и хорошее настроение. И они благодарят по своим возможностям.



Письменная речь – способ передачи мысли в виде начертаний, знаков или букв составленных в слова и предложения.

Творец, Благословенный, создал наш мир из букв, которые две тысячи лет ждали, когда Он использует их. В момент дарования Торы люди слышали и видели голос Бога, Его слова горели в небесах, и они были высечены на Скрижалях Завета, *Лухот ха-брит*.

Книга «Сэфер мал'ах Разиэль» была написана на сапфировом камне, «...ясным письмом, оттуда Ноах учил деяния чудесные, пути понимания, мысли сокрытые, и советы. Учил, как исследовать ступени высшие, витающие во всех семи небесах, и объяснять все по звёздам, и понимать каждый обычай, исследовать Луну, и знать каждый путь – от пути глупого мотылька до путей Плеяд, и какие имена Всевышнего и ангелов» (*Сэфер Разиэль*).

Самые первые люди на земле понимали необходимость сохранять свои мысли и знания на долгое время и умели отправлять их по адресу. Они высекали письмена на камне, вырезали на глине, писали красками, чернилами и даже кровью. Для письма использовали кожу, листья растений, бумагу, ткани, металл, пластик и множество других материалов.

Сейчас мы проводим пальцами по клавиатуре и открываем текст на экранах компьютеров и телефонов. И даже в пространстве можем писать голографическим письмом.

В 2008 году недалеко от Иерусалима (в Хирбет Кэйяфа) археологи нашли разбитый древний кувшин, пролежавший в земле более 3000 лет. На глиняном черепке осталась надпись на древнем еврейском языке: «Дайте права рабам и вдовам. Дайте права детям-сиротам и иностранцам. Защитите права бедняков и малолетних» (*Проф. Й. Гарфинкель Еврейский университет*).

До нас эта мудрость дошла благодаря письму тех, кто жил в столь давние времена.

Многие лингвисты согласны с утверждением еврейских мудрецов, что основные языки мира основаны на древнееврейском языке, что древняя еврейская письменность дала толчок развитию буквенной письменности многих народов.

Письменная Тора (*Тора ше-бихтав*), написанная ктавом ашури доступна всем евреям в любом возрасте и везде, где они живут. При кажущейся простоте изложения, это очень многогранное и глубокое учение. Тот, кто не читает Тору, не внимает Торе, подобен одновременно слепому и глухонемому.

На протяжении веков изучение Письменной Торы сопровождает Устная Тора (*Тора ше-беальпэ*), Мишна, Талмуд, Мидрашим, Агадот, комментарии еврейских мудрецов, раввинов и учителей Торы. Об этом сказал рав Шешет: «Радуйся, душа моя, для тебя изучал я Писание, для тебя изучал я Мишну» (*Псахим 68-б*).

* * *

Ашер родился и жил в Германии, и не был евреем. Но события «Хрустальной ночи» и изуверства его соплеменников в концлагерях потрясли его. Он приехал в Израиль, прошёл гиюр, учился в йешиве «Ор Самеах» и получил смиху, диплом раввина. Он уехал в Америку и стал раввином общины и синагоги в пригороде Нью-Йорка.

На той же улице, где была синагога, жила еврейская семья, далёкая от религии и еврейских традиций, отец, мать и сын. О своей принадлежности к еврейскому роду они вспоминали только в Рош ha-Шана и в Йом Кипур.

Когда сын завершил обучение в школе, поехал он и поступил в Национальную военную академию

США в Вест-Пойнт. Через год получил отпуск, вернулся домой и пришёл в синагогу к раву Ашеру. Рав встретил его и удивился, на голове юноши была вязаная кипа, а сбоку висели толстые белые кисти цицит.

– Я рад, – сказал рав Ашер, – что ты обратился к своим корням. Неужели в военной академии признали иудаизм?

– Нет, – ответил юноша, – Вест-Пойнт не место для религиозных исследований. Однажды на курсе военной стратегии профессор читал нам лекцию о ведущих военных стратегах мира и о войнах, где они проявили свои способности. Он объяснял, почему одна армия победила, а другая проиграла. Профессор приводил примеры военных сражений многих стран, но ни разу не упомянул Израиль.

Я не выдержал, поднял руку и попросил объяснить, почему он ничего не говорит о войнах Израиля, весь мир знает о победе израильской армии над арабами, которые превосходили их количеством и вооружением в десятки раз. Например, шестидневная война 1967 года.

Профессор не ответил на мой вопрос, но попросил после занятий прийти к нему в кабинет.

Вечером мы встретились. Профессор пригласил меня к столу и почему-то улыбнулся.

«В мировой истории, – сказал он, – было много войн и много замечательных стратегов. Во всех войнах они старались использовать самое лучшее оружие, опыт прошлых войн и побеждали. У Израиля ничего такого не было. Ни оружие, ни военная подготовка, ни планы генералов не давали евреям повода надеяться на успех. Еврейский Бог вёл их и побеждал во всех войнах Израиля. Это еврейские чуде-

са. А чудеса на военной кафедре не обсуждают.

Наверное, он прав, подумал я. И тогда у меня появилось желание быть ближе к еврейским чудесам. Понял я, что военные законы знать хорошо, но ещё лучше знать законы Бога.



Учили наши наставники: Придут на Божий суд бедняк, богач и развратник. Спросят у бедняка: «Почему не занимался Торой?». Если скажет: «Беден я был, и забота о хлебе изнуряла меня». Ответят ему: «Не беднее Гиллея!». Гиллель зарабатывал грош в день, половину тратил на пропитание и половину отдавал привратнику, чтобы пустил в дом учения.

У богача спросят: «Почему не занимался Торой?». Если скажет: «Богат я был, и забота об имуществе изнуряла меня». Ответят ему: «Не богаче раби Эльзара». Несметное богатство оставил отец Эльзару бен Харсома, а он с котомкой за плечами ходил из города в город учить Тору.

У развратника спросят: «Почему не занимался Торой?». Если скажет: «Прекрасен я был и изнурён страстями». Ответят ему: «Не прекраснее Йосефа». Уговаривала его и угрожала жена Потифара, но он не изменил заветам отца своего Яакова (*Бавли, Йома 36-б*).

* * *

Аба был старый и седой, с белыми старческими космами на голове и коротко стриженной белой бородой, за которой скрывалось тёмное морщинистое лицо. Аба значит – отец, так мы, соседи с нашей улицы, звали его за отзывчивый и добрый характер. Как родной отец, он беспокоился о каждом из нас, хотя мы сами уже были родителями.

Раби Авраам, который жил в последнем

поезде нашего дома, в квартире на третьем этаже, всегда устанавливал на праздник Суккот большой фанерный шалаш, метров двадцати в длину. Там в шабат, после утренней молитвы, собиралась для благословений вся наша община. Сидели тесно, прижав локти, вплотную друг к другу, ели то, что приготовила жена раби, пили вино, пели песни и слушали слова раби о Торе.

Аба в синагогу не ходил, но всегда был с нами и садился рядом с раби. В один из таких дней говорит ему раби Авраам:

– Аба, ты знаешь Тору лучше любого из нас, почему не ходишь в синагогу? Я уверен, что Бог услышит твои молитвы. Молись за нас, проси за Израиль.

Опустил глаза Аба, задумался, придвинул свой стул, поднял голову и отвечает:

– Спрашиваешь, почему не хожу в дом молитвы? Ты рав, то есть учитель этой молодёжи, что сейчас здесь с нами, суди сам. Я не хочу, чтобы ты и все сидящие здесь приняли мои слова, как последнюю истину. Это только моя беда. Я ни о чём не могу просить Бога, так как не верю я в Его справедливость и милосердие. Больно говорить об этом и тяжело вспоминать то, что пережил в юности своей, много лет тому назад.

В 1952 году мне было семнадцать лет. Отец мой был раввином, втайне от учителей школы он учил меня Устной и Письменной Торе. В январе его арестовали, но до суда он не дожид, забили на допросах. Потом увели маму и сестру, отправили их в ссылку.

Меня тоже судили, как врага народа, и оказался я на Колыме, в Джелгале, на прииске, где под

вечной мерзлотой в забоях заключённые добывали золото. Привезли туда молодого и здорового юношу, а через полгода остались на мне кожа и кости. Всё время думал о еде, там все были голодные и умирали от непосильной работы, от холода и истощения. Если бы получали свою порцию, могли выжить, но половину отбирали уголовники.

В нашем бараке было много евреев, из двухсот человек около шестидесяти. Половина из них верующие евреи. И был там благочестивый раби Йоханан, лет пятидесяти, с очень пышной бородой. Он удачно обошёл обыск, все проверки, и сохранил тэфилин. Мы брали у него тэфилин напрокат за хлеб и за американские консервы, которые получали один раз месяц по банке на душу. Евреи отдавали последний кусок за то, чтобы возложить на голову и навязать на руку тэфилин.

В шахте меня и моего напарника придавило вагонеткой. Отправили нас в больницу, напарник умер по дороге, а я через четыре месяца встал на ноги, подкормился и выжил.

Можно понять благополучие тех, кто нас преследует, такова их природа. Я лежал на нарах и пытался найти ответ, как заповедь тэфилина сохраняет жизнь? Кого сохранил Всевышний, раби Йоханана? А те, что брали тэфилин из его рук, чтобы выполнить заповедь, умерли от голода. Увидел я, что молитвы раби Йоханана Бог принимает, а моя Ему не нужна. Поэтому с тех пор ничего у Него не прошу, и в синагогу не захожу.

Умолк Аба, а те, что рядом, тихо сидят, кто на стенку смотрит, кто слёзы вытирает.

Раби Авраам положил ладонь на плечо старика, говорит:

– Аба, не все вернулись оттуда, где ты был, но тебя Всесильный вернул. Такова воля Его, чтобы жил ты рядом с нами и был нам, как добрый отец. Ты запомнил и осудил одного слабого еврея, но забыл о тех, что сохранили свою веру в Бога и совершили кидуш на-Шем, восславили Имя Его своей жизнью. Пойдём с нами на вечернюю молитву.

Задумался Аба, долго молчал, долго. Ответил в полной тишине:

– Пойду.



Внутренняя речь – это наши молитвы и мысли, наши мечты и планы, это внутреннее размышление души над своими и чужими действиями. Мы часто слышим внутренний голос, но не всегда с ним соглашаемся.

Пророки Йешияһу, Ирмеяһу, Йехэзкэль, Элияһу, другие праведники и мудрецы Израиля удостоились слушать **Бат коль**, Голос Небес, Божественный голос, возвещающий волю Творца.

Однажды раби Йоси пришёл в Йерушалаим и встал в молитве за разрушенными стенами какого-то дома. Тут же появился перед ним пророк Элияһу, подождет, пока раби Йоси закончит молиться, спрашивает его:

– Что ты здесь делаешь?

– Пришёл сюда молиться, – ответил раби Йоси.

– Что за голос ты слышал в этих развалинах?

– Я слышал Бат-коль, – ответил раби Йоси, – которая воркует, как голубка, и так говорит: «Горе сыновьям, за грехи которых разрушил Я Свой Дом, сжёт Я Свой Храм и рассеял Я Своих сыновей между народами мира» (*Бэрахот 3-а*).

Долго длится изгнание, но надежда на возвращение согревает сердца, ибо мы помним «Пророческое слово Г-спода к Израилю через Малахи: засияет вам, боящиеся имени Моего, солнце спасения, и исцеление – в крыльях его» (*Малахи 1:1 - 3:20*).

«Сказал раби Йегошуа бен Леви: «Каждый день с горы Хорев звучит Голос, **Бат коль**, возвещает и говорит: “Горе вам, оскорбляющим Тору!” Каждый, кто не изучает Тору, называется отверженным» (*Авот 6:2*). Такой внутренний голос, **Бат коль** может звучать в душе каждого человека.

* * *

К раби Хаиму пришёл юноша, сел перед ним и попросил обучать его каббале.

– Где ты учился, что учил и чем занимаешься сейчас? – спросил его раби.

– Я учился в йешивах Хайфы, Иерусалима и Бней Брака, я учил Талмуд, голова моя наполнена великими знаниями Торы, – с гордостью ответил юноша.

– Ты уверен, что твоих знаний и душевных качеств достаточно для изучения её глубоких тайн?

– Конечно, уважаемый раби!

Улыбнулся раби Хаим, открыл бутылку воды, поставил на стол стакан с тарелкой, и стал наполнять его. Вода уже полилось через край, а раби всё льёт и льёт.

– Раби! – воскликнул юноша, – стакан уже полный!

– Как видишь, в полный стакан я уже ничего не могу добавить. Я не могу учить тебя, пока твоя душа полна самомнения. Когда освободишь её, приходи.



Ещё один вид речи – **язык жёстов**. Это самостоятельная система, позволяющая передавать свои мысли и принимать их немыми и глухими людьми.

Но даже люди, владеющие полноценной речью и хорошим слухом, стараются усилить действие своей речи мимикой и жестикуляцией. Любовь свою, гнев, радость и отчаяние можно выразить мимикой и жестикуляцией.

Не каждый человек останется равнодушным, увидев угрозу жизни, своей или чужой, выраженную жёстами и мимикой.

Когда видим человека в горе, со слезами раздирающего на себе рубашку, или руку тонущего человека, машущего над водой, наше естественное желание – прийти на помощь.

Беззвучная речь может поднять человека на духовные высоты, призвать к милосердию или к совершению подвига.

Мимика и жесты людей содействуют общению. Если у человека нет достаточного запаса слов, он пытается передать свои мысли руками, ногами, телом.

При невербальном общении (общение без использования слов) можно увидеть не только мысли и настроение, но и характер человека.

Если во время беседы он держит руки на поясе, то перед нами целенаправленная и деловая личность. Если он неосознанно закрывает глаза рукой или пальцами, очевидно, что прячется от собственной лжи. Если человек прикрывает рот рукой, когда говорите вы, возможно сомневается в том, что слышит или чувствует, что вы говорите неправду. Желание человека поднести ко рту какой-нибудь предмет во время беседы – попытка себя обезопасить, ещё этот жест означает, что наш собеседник нуждается в поддержке и одобрении.

Жест, напоминающий мытье рук означает, что человек испытывает жестокие душевные муки, переживает горе или физическую боль. Если руки совер-

шают частые рубящие движения перед собой, это указывает на отчаянную нужду человека в понимании.

Руки на уровне груди, ладони направлены друг к другу – этот жест демонстрирует его силу и глубокие мыслительные процессы. Левая рука свободна, ладонь правой приложена к груди – такой жест демонстрирует искренность и вызывает доверие слушателей.

Мудрый человек, редко использует жесты. Речь его спокойная, уверенная, он не кричит и не переходит на шёпот. Когда говорит, важным словам придаёт особую тональность.

Мудрого человека приятно и полезно слушать, как сказано: «Приятная речь, как сотовый мёд: сладко душе и целебно костям» (*Мишлей 16:24*).



ОРГАНЫ ЧУВСТВ

Создатель наделил человека основными органами чувств, это инструменты его души, пока он жив, они влияют на все его душевные качества. Он, Благословенный, «создал в человеческом теле устройства для зрения, слуха и речи, служащие материальной оболочкой для соответствующих функций души» (*Хафец Хаим, «Шмираи ха-лашон» 30*).

Органы чувств, как музыкальные инструменты в оркестре, воспроизводят музыку жизни. Они помогают нам жить полной жизнью, мы можем использовать их на своём пути к духовному совершенству.

Пять их у нас: **зрение, слух, вкус, обоняние и осязание**. Они влияют на физическое здоровье человека, на психику, то есть на душевное восприятие мира, и принуждают его к ответным действиям. Они дают нам эстетическое наслаждение, которое мы желаем сохранить. Все эти органы помимо исполнения физиологических потребностей необходимы для исполнения мицвот, заповедей Творца.

Органы зрения, глаза.

После пробуждения мы благодарим Бога за то, что вернулись к жизни: *«Благословен Ты, Господь, Бог наш, Царь Вселенной раскрывающий глаза слепым»*.

Зрение даёт нам возможность видеть своих родных, свой дом, ландшафт за окном, дорогу, по которой идём. Зрение даёт нам возможность читать и писать, учить Тору, смотреть на цитит и вспоминать свои обязанности в этом мире, изучать заповеди Творца и заповеди учителей (*Бэмидбар 15:39*).

Глаза ведут нас не только к исполнению, могут привести к нарушению заповеди. Подобно тому, как случилось с первой женщиной на земле, о которой сказано: «И увидела жена, что дерево хорошо для еды, и что оно услада для глаз и вожделенно дерево для познания; и взяла плодов его, и ела, и дала также мужу, и он ел» (*Бэрешит 3:6*).

Человек должен беречь свои глаза. Мудрецы Торы установили ограду между глазами человека и тем, что провоцирует его влечение.

Когда все колена Израиля обосновались на святой земле, глазами человечества стали еврейские пророки. Они видели запредельное и осуждали Израиль за измену и сопротивление законам Творца.

Благодаря пророкам у людей появилась возможность познавать Бога. Когда Йехэзкелю были открыты деяния Всесильного, сказал он: «И увидел я и упал на лицо своё» (*Йехэзкель 1:28*).

Йешаяһу видел явление Машиаха, росток спасения Израиля, сказал он: «(И) росток Г-сподень будет в тот день красою и славою, и плод земли – величием и хвалою для уцелевших израильтян» (*Йешаяһу 4:2*).

Сказал пророк Зэхарья: «И поднял я глаза свои и увидел: и вот четыре рога», четыре изгнания поразившие Израиль. И увидел, что придут мастера «сбросить рога народов, поднявших рог на землю Йеһуды» (*Зэхарья 2:4*).

«Ухо слышащее и глаз видящий – Б-г создал и то и другое» (*Мишлей 20:12*). Для того, чтобы учился понимать законы Творца и не тратил время на сон и забаву.

Органы слуха, уши.

Слух – это способность воспринимать и понимать звуки и различия между ними.

Учёные Калифорнийского университета установили, что правое или левое ухо воспринимают звуки по-разному. То, что мы слышим правым ухом, обостря-

ет наше внимание, мы лучше запоминаем и усваиваем информацию. Напротив, то, что слышим левым ухом, ослабляет внимание. Правое ухо хорошо слышит речь, левое – музыку.

У горы Синай евреи видели горящие буквы Торы, видели и слышали Голос Бога. Потом тысячи и тысячи евреев стояли в Храме Иерусалима, смотрели, как коhenы выполняют праздничные жертвоприношения и слушали песни левитов.

Царь Израиля Давид просил Творца: «Дай мне утром услышать милость Твою, ибо на Тебя полагался я, объяви мне тот путь, по которому мне идти, ибо к Тебе я вознёс душу свою» (*Теһилим 143:8*).

Сын его, Шломо, выстроил Храм и читал Тору для народа Израиля. Ибо так было заповедано Моше рабену: «Собери народ – мужчин, и женщин, и детей, и пришельцев, которые в твоих воротах, – чтобы они слушали и чтобы учились и боялись Бога, вашего Бога, и старались исполнять все слова этого учения» (*Дэварим 31:12*).

Завершая каждый праздник Суккот в конце семилетия, в *шана шмита*, юбилейный год, пока не ушли в изгнание, евреи слушали в Храме книгу Торы «Дэварим» (*Сота 40-а*).

Сегодня миллионы евреев читают и слушают недельную главу Торы в шабат, во второй и в пятый день недели и в дни праздников во всех синагогах мира.

Только ушами можно исполнить заповедь слушать трубление шофара. Или исполнить заповедь, запрещающую слушать лашон ha-ра, клевету, сплетни, грязные слова.

Беда, когда человек теряет слух и до него не доходят слова Торы и слова учителей.

Органы вкуса, язык.

Ощущение вкуса появляется при действии различных веществ на рецепторы вкуса, расположенные на вкусовых луковичках языка, а также задней стенки глотки, мягкого неба, миндаины, надгортанника. Информация о вкусе мгновенно проходит по нервным волокнам длинный путь к коре больших полушарий.

Беременная женщина должна с большой осторожностью относиться к тому, что она ест и пьёт. Вид и запах мясной пищи вызывает токсикоз.

Ребёнок ещё в утробе матери за некоторое время до рождения учится различать вкус и запах, он, как первый человек отказывается от пищи животного происхождения. Используя токсикоз, он вынуждает мать изменить свой рацион. Ещё не родившись, он осваивает всю палитру вкусов и запахов, которые воспринимает мать, поэтому ей запрещены алкогольные напитки и стимуляторы, содержащие наркотики. Но она может пригубить вино во время благословения шабата. И тогда одновременно её ребёнок с ней примет на себя святость этого дня.

Вкус вина и его аромат возвышают наши души. Когда мы садимся за шабатный или за праздничный стол и благословляем на вино, как будто входим в Олам ха-ба, в свой Будущий Мир.

В Песах мы исполняем заповедь есть горькую зелень, харосет, марор, и пьём четыре бокала вина (*Бэмидбар 9:11*). Устраиваем три трапезы в шабат, чтобы тело получило пользу и удовольствие от физической составляющей трапезы, а душа – от духовной, чтобы сохранить гармонию тела и души.

Евреи вошли в Эрец Исраэль, в страну пшеницы (хита), ячменя (сеора), виноградных лоз (гефен), инжира (тезна), гранатовых деревьев (римоним), в страну масличных деревьев (зейтим) и меда (дваш), и

получили приятную заповедь – есть плоды земли своей (*Дэварим 8:8*).

Пятнадцатый день месяца Шват – Новый год деревьев, *Ту би Шват*. В этот день благословляем *неповторимый вкус плодов Эрец Исраэль*, ибо каждый из них символизирует духовные качества человека.

Органы обоняния, ощущения запаха, расположены в носовой полости.

Нос разделён перегородкой на две части. Мы дышим попеременно то правой, то левой частью с интервалом от полутора до двух часов, каждая. И запах ощущаем по-разному, левая сторона более чувствительная, но для правой запах всегда приятнее. Но мы не замечаем этого, если они дополняют друг друга, и нет физиологических проблем, тогда они находятся в полной гармонии.

Восприятие запахов нельзя измерить непосредственно.

Чувствительность зависит от пола, женщины более восприимчивы к запахам, чем мужчины, они лучше узнают и различают их оттенки. Младенцы сразу после рождения ощущают запахи в два и в три раза острее, чем его мать.

Нам обоняние даёт возможность исполнять заповеди Торы. После того, как закончился шабат или праздничный день, мы отделяем праздник от будней, благословляем на вино, на аромат *бэсамим* (ароматных трав) и сохраняем в своей душе ощущение праздника.

Моһэль, сандак и отец мальчика, завершив брит мила, тоже благословляют на вино и на ароматные травы.

В Храме был установлен малый золотой жертвенник, где сжигали высушенную и растолчённую смесь *бальзама, ципорен* (гвоздики, вымоченной в старом белом вине и очищенной *щёлоком*), чёрной смолы

хельбены, ароматической смолы левона, травы кассии с маслом миро, травы шафрана, чрезвычайно ароматного костуса, древесной коры, килуфа, и кинамона.

Этот процесс воскурения, *китур*, Тора называет «**кэторет**», от арамейского «котрин», что значит – «связывают» (*Зоһар; Ваикра 11-а*). Кэторет связывает человека с высшими мирами.

Воскурение благовоний чрезвычайно важно, кэторет высвечивает всё, что нуждается в исправлении, а молитва исправляет в мире то, что следует исправить.

Аромат благовоний усиливает энергетику человека, обратившегося с молитвой к Богу. И ещё, сказали мудрецы, что воскурения веселят сердце (*Мидраш Танхума, Тецаве 15; Бэрешит Раба 18:8*).

«В наше время, когда мы из-за многочисленных грехов лишены Храма и не можем воскурять кэторет, вся наша сила – в устах. Изучение законов приготовления благовонной смеси и порядка воскурения засчитывается как воскурение кэторет в Храме» (*Мизаһав умипаз*).

Сказали мудрецы: слово «**кэторет**» составлено из первых букв слов «**кедуша**» (святость), «**таһара**» (духовная чистота), «**рахамим**» (милосердие) и «**тиква**» (надежда) (*Мизаһав умипаз*).

Органы осязания – кожа и всё наше тело, пятое чувство.

Это ощущение рук матери, укрывающей своего ребёнка от беды. И руки отца на голове сына, благословляющего его к праведной жизни. Есть у нас обычай, приветствуя товарища, пожимать при встрече его ладонь, чтобы он почувствовал наше доброе отношение к нему.

Цель заповеди возлагания тэфилин – очистить все пять чувств человека (*Раавад*). Когда человек ощущает на своей голове тэфилин, обращённый к мозгу, и тэфилин на своей руке, обращённый к сердцу, все же-

лания его направлены к Творцу, весь мир открыт его душе.

Заповеди святой Торы даны на благо человека, Творец дал ему возможность исполнять заповеди своими чувствами, в том числе осязанием. Например, заповедь *пру урву* («плодитесь и размножайтесь»).

«Мы, приверженные святой Торе, веруем, что всё творение является проявлением мудрости Бога, нет в нём ничего постыдного и отвратительного» (*Сэфер хамидот, Прил.9*).

Во время физической близости муж и жена чувствуют тело друг друга, испытывают любовь и удовольствие (*Бэрешит 1:28; Нида 31; Недарим 20-б; Рамбам, Мишне Тора 21*). Своим единением они закладывают в будущее потомство любовь к жизни и любовь к Творцу, ибо цель Творения – добавить жизнь в мир (*Йевамот 61б*). В награду за исполнения заповеди *пру урву* «Израиль заслужил всё богатство Мицраима».

Своим телом мы исполняем заповедь Творца, когда сидим в сукке и принимаем гостей к своему праздничному столу.

Женщины, погружаясь в воды миквы, своим телом исполняют заповедь женской чистоты, *таһарат нашим*. Геры тоже погружаются в микву и принимают на себя ярмо Торы (гиюр).

К пяти органам чувств Творец добавил ещё органы, управляющие **ощущением тепла или холода, чувством равновесия и ощущением боли** кожей, суставами и органами тела.

Осознание ориентации тела и пространственное восприятие – необходимые условия существования человека в физическом мире. Ощущение собственной ориентации в пространстве и ощущение расположения окружающих предметов даёт человеку уверенность в себе и уверенность в устойчивости среды его обитания.

Без этой способности не было бы у человека полноценной жизни.

Чувство равновесия и ориентации в пространстве – чудесное свойство нашего организма. Здоровый человек всегда сохраняет своё тело в равновесии. Может бегать, прыгать и приземляться, а при падении опираться на руки. При этом рост человека (160-190 см) и вес его (60, 70, 80 или 90 кг) не соизмерим с подошвами его ног (20-30 см.).

* * *

Никто не пройдёт свой жизненный путь чужими ногами, человек должен идти сам.

Три друга убегали по лесу от преследования. Торопились они, перепрыгивая сучья и преодолевая завалы. Вскрикнул один и упал на землю. Подошли друзья, а он стонет, говорит, ногу подвернул. Что делать, нельзя останавливаться, приподняли его, и один из друзей помог раненому обхватить себя за плечи и потащил за собой. А второй друг отошёл в сторону и стал рубить толстую ветку дерева.

– Эй! – закричал первый друг, – чем ты там занимаешься? Иди, помоги, мне не справиться одному.

– Я хочу, чтобы он шёл, опираясь на собственные силы. Я сделаю для него костыли, ему и нам будет лучше, если сам пойдёт. Может быть ему будет трудно, но он, не нуждаясь в помощи других, почувствует себя человеком.



Чувства человека с трудом подчиняются разуму. Они вызывают такие эмоции, как грусть, радость, лю-

бовь, гнев, ревность и т.д. Если разум не может удерживать страсти, они затмевают возвышенные стороны души. Они могут выйти из-под контроля и привести к преступлению или к подвигу.

Неуправляемые чувства могут привести к эмоциональным расстройствам, таким как беспокойство, страхи, или появятся физические симптомы широкого спектра от мигрени, хронической боли до желудочно-кишечных проблем и ещё более серьёзных физических заболеваний.

Однако человек, обладающий разумом, может создать защитный механизм. Если направит все свои чувства на исполнение мицвот, он обязательно получит поддержку свыше, от Создателя своего. Ибо «быть человеком в этом мире означает исполнять заповеди, служить Всевышнему и стоять перед испытаниями» (Рамхаль, «Месилат йешарим»).

Замечательное средство от депрессии и от тоски подготовка к шабату и исполнение шабата в соответствии со всеми законами халахи. Шабат бережёт того, кто хранит шабат. «Поэтому знай, что Бог, твой Бог, – Он Бог, Бог верный, хранящий союз и благо для тех, кто любит его и соблюдает его заповеди, на тысячу поколений (Дэварим 7:9).

* * *

Раввин еврейской общины небольшого города на юге Америки взял на себя обязательство помогать евреям, сидящим в тюрьме. К одному из своих подопечных, молодому человеку, осуждённому за грабёж на пятнадцать лет, он ездил каждую неделю.

Раби и его ученик сидели в особой комнате под наблюдением надзирателя, читали недельную главу Торы и учили законы кашрута и шабата. Юноша только теперь узнал от него о существовании еврейских традиций, с большим вниманием слушал и старался исполнять его указания.

Однажды ученик сказал своему учителю:

– Раби, в одной из книг, что Вы мне принесли, я прочитал, что Израиль получит избавление, если проведёт два шабата по законам Торы. Я проведу два таких шабата, выйду на свободу и вернусь домой.

– Дорогой мой, – ответил с горечью раби, – в той книге говорится об избавлении всей общины Израйя, а тебе придётся сидеть до конца срока.

– Нет, раби, – повторил он, – меня неправильно судили, я сделаю два шабата, и меня отпустят. Посмотрел раби на него и ничего не ответил.

После этого разговора раби заболел и больше месяца не посещал своего ученика. А когда приехал в тюрьму, очень удивился, что его нет в тюрьме, что на прошлой неделе его освободили.

Сказали, что за несколько дней до освобождения он уверял своих друзей, что вскоре его выпустят из тюрьмы. И оказался прав.

Судья, который приговорил его к пятнадцати годам тюремного заключения, состарился, прекратил работу в суде и стал писать книгу о наиболее интересных судебных делах. Он заново изучил дело этого молодого еврея и с ужасом нашёл свою ошибку. Приговор был вынесен по косвенным свидетельствам за недоказанное преступление. На следующий день после субботы по ходатайству старого судьи его освободили.

– Неужели, – задумался раби, – два исполненных шабата искупают не только общину, но каждого еврея?



Чтение «Шма» и сосредоточенная молитва – прекрасное средство от страха и неосознанного беспокойства в сердце.

Заповедь Торы читать «Шма» дважды в день, утром и вечером. Мудрецы Израиля обязали читать «Шма» дважды утром и дважды вечером.

Мы читаем намного чаще, читаем на восьмой день жизни мальчика, который входит в союз с Богом. Читаем, когда человек уходит из этого мира и возвращает душу своему Создателю. Читаем в минуту опасности, когда нет другой надежды, только на Бога.

Читаем, когда надежда озаряет душу и когда плачет сердце.

Взывает душа человека: «Шма, Исраэль, Ад-най Эло-эну, Ад-най Эхад!»

– Слушай, Израиль, Бог мой, ты всемогущ! Когда сердце плачет, только Бог слышит. Ты дал мне жизнь, ты дал мне всё. Боль поднимается из глубины души. Человек падает раньше, чем она уляжется, рассекая тишину молитвой. Слушай, Израиль, Бог мой, сейчас я одинок, укрепи меня, Господи, сделай так, чтобы я не боялся! (Йоси Гиспан).

Раньше жертвоприношения в Храме связывали еврейский народ с Богом, теперь – только молитва, коллективная, в миньяне, и индивидуальная. Молитвы важнее жертвоприношений (*Таанит 27-б; Бэрахот 32*).

Двусторонняя связь Бога с человеком не должна прерываться, пока человек жив. Он обязал человека исполнять Его заповеди, и человек получает награду за них. Человек получает ответ на каждое своё действие, за кашрут, за праздники и траурные дни, за помощь бедным и обучение детей, за сохранение духовной чистоты.

Все народы, за исключением евреев, выстраивают своё мировоззрение по собственной воле. И только Израилю дана свыше готовая система влияния на мир, иудаизм. Личная, семейная, общественная и политическая жизнь евреев подчиняется задачам и целям, установленным Создателем. Израиль принял на себя ярмо Торы, стал избранным народом.

В этом нет ничего унижительного для других народов. У каждого своя миссия, но когда исполнится срок, Бог один будет открыт для всех, и все народы будут славить его. «И пойдут многие народы и скажут (Израилю): идите, и (мы) взойдём на гору Г-спода и к дому Бога Яакова, и научит Он нас путям Своим, и пойдём дорогами Его...» (*Миха 4:2*).

А пока это исключение, каким стал юноша из семьи израильских арабов живущих в Хайфе.

* * *

Отец его работал врачом в больнице «Рамбам», мать – медсестрой в той же больнице, самому мальчику было семнадцать лет, а трём девочкам пятнадцать, двенадцать и десять лет.

Мальчика звали Ильгам, он видел, что многие арабы ненавидят евреев, но не отказываются от израильского гражданства. «Не удивляйся, – говорил отец, – они ценят израильский паспорт потому, что у арабов нигде нет такой свободы, как в Израиле, а жизненный уровень здесь намного выше, чем в арабских странах, за исключением эмиратов».

Отец Ильгама не говорил плохо о евреях. И что он мог сказать, если двадцать лет работает с евреями, с ними он, как в одной семье, и не чувствует отчуждения. Но младший брат отца плевал на землю, когда речь заходила о евреях.

Ильгам выучил иврит, читал еврейские книги: «Томер Двора» раби Моше Кордоверо, «Морэ Невухим» Рамбама и даже «Эвен Шлема» Виленского Гаона. Он узнал, что Авраам стал евреем, когда ушёл от родных, от идолопоклонников. Авраам – *иври*, еврей он потому, что *авар* (אבר), перешёл в новый мир. И в арабском языке есть такое слово – *авур*. «Я тоже могу так, – думал Ильгам, – стану евреем, и открою тайны мира, скрытые от других народов».

Через год он мог бы поступить в университет, но прежде хотел, как израильтянин, отслужить в армии. Он уже сказал отцу об этом, отец посмотрел на него и ничего не ответил.

И учителю Хаиму, что жил на первом этаже, сказал, что хочет быть израильским солдатом. «У тебя душа еврейская, – ответил Хаим, – отведу тебя в рабанут, помогу пройти гиюр». И предупредил об опасности, что ожидает его со стороны арабов, родных и друзей.

Однажды, втайне от всех, Ильгам приехал в Иерусалим и пошёл бродить по улицам религиозного района Геула. Оттуда вышел на улицу Яфо, к базару, к шуку Маханэ Иехуда.

Стемнело, появились первые звёзды, ноги привели его к синагоге напротив шука. Он обошёл дом справа, оказался в переулке, и увидел, что открыты широкие двери, а евреи поднимаются друг за другом по лестнице. Он поднялся следом и оказался на втором этаже. Никто не обратил на него внимания, лицо у него светлое, рубашка белая, на голове бейсболка, выглядел он как европейский еврей, а не араб.

Он прошёл к окну и сел около стойки с книгами, рядом сел старик в сером потёртом пиджаке.

Евреи заполнили небольшой зал, вперёд вышел шляк цибур, представитель общины перед Богом. Он стал читать благословения, произнёс последнее слово и приложил ладонь правой руки к глазам.

Ильгам стал озираться вокруг, но старик толкнул его в бок и показал, что надо прикрыть глаза ладонью. Ильгам приложил ладонь к лицу и не понял, как получилось, что он вместе со всеми закричал: «Шма, Исразль, Ад-най Эло-эйну, Ад-на Эхад!».

Сердце его затрепетало в груди и на глазах появились слёзы радости. Евреи встали к молитве, а он протиснулся к выходу и спустился на улицу.

В Хайфу Ильгам вернулся последним автобусом. Домой не поднялся, постучал в двери учителя Хаима. Когда открыли ему, он переступил порог, схватил правую руку Хаима и говорит: «Учитель, учитель Хаим, я – еврей! Сегодня я с евреями кричал «Шма Исразль»!





КОРРЕКЦИЯ ДУШИ

(ТИКУН ha-НЭФЕШ)

Что значит быть человеком?

Еврейская традиция называет человеком того, кто стремится к душевной близости с Творцом.

Сказал Он: «И вы – овцы Мои, овцы стада Моего, Человек, **«Адам»** – вы, а Я Бог ваш...» (*Йехезкель 34:31*). «Евреи названы *адам*, а идолопоклонники не названы *адам* (*Бава Мециа 114-б; Йевамот 61-а; Критот 6-б*).

Раби Яаков Мазе (ר'י"א זרע) был защитником на процессе Менахема Менделя Бейлиса, обвинённого в ритуальном убийстве христианского мальчика. Три вопроса задал ему при встрече судья:

– Почему ты приехал издалека защищать этого человека? Почему в вашей Торе (*Бэмидбар 19:14*) написано, что если человек умрёт в шатре, заразит нечистой всех входящих? Это правда, что вы называете человеком только того, кто из вашего народа?

Ответил раби:

– Если бы судили одного из вас, приедут его защищать издалека?

– Нет, – ответил судья, – только близкие и друзья придут.

– Создатель наш, благословенный, назвал Израиль Адамом, Человеком. Так как Израиль творение Всевышнего, господин судья, по Его воле мы все, словно один человек, адам, поэтому евреи являются гарантами друг для друга. Если ржавый гвоздь проколет ногу, инфекция распространится по всему телу. Если несчастье с одним из нас – больно будет всему телу, народу Израиля. (*Санхэдрин 27-б, Бава Мециа 114-б*). После

смерти святая душа сына или дочери Израиля оставляет тело, и тогда оно распространяет духовную нечистоту.

Другие народы, не стали единым телом, у них каждый человек отвечает только за себя. Тот, кто не вошёл в Завет с Богом, подобно Израилю, «арель», поэтому захоронения и кладбища иноплеменников не распространяют духовную нечистоту. Но среди праведников народов мира, каждый из них Человек, достойный Олам ха-ба, Будущего мира. О таком сказано: «Кто исполняет семь заповедей Творца, семь законов сыновей Ноаха, не по религиозным убеждениям, а по нравственному решению, является «праведником народов мира» (Рамбам, «Законы царей» 8:11).

Почему еврейские захоронения распространяют духовную нечистоту, тум'а?

С первого дня своего существования человек нарушил гармонию мира, и Создатель «Сказал Адаму: ...проклята земля из-за тебя...» (Бэрешит 3:17). В результате смешения «добра» и «зла» изменились условия жизни на земле, а животная душа Адама стала оболочкой (*клипой*), препятствующей его близости к Творцу. С тех пор тело умершего человека стало распространять духовную нечистоту.

Это препятствие для каждого из нас, прикасаясь к умершему человеку и находясь с ним в одном помещении, приобретаем *тум'а мет*. Как сказано: «Вот это учение: если человек умрёт в шатре, то каждый, кто войдёт в шатёр, и каждый, кто в шатре, будут нечисты семь дней» (Бэмидбар 19:14).

Когда человек засыпает, тоже приобретает нечистоту смерти. Во время сна его душа поднимается над телом и исследует все его действия, даже все слова, что вышли из его уст (Зоһар, Насо, «Раайа Мэһеймана»). После пробуждения он ничего не помнит и продолжает грешить, удовлетворяя свои низменные потребности.

Деяния человека исказили суть творения и причиняют вред мирозданию. Растения и животные на расстоянии чувствуют негативное отношение человека к ним. И даже неживая природа, вода, почва, камни, сопротивляются ему.

Человек, ложно представляющий потребности своей души, не желает ограничивать себя в удовольствиях. Он уверен в своей непогрешимости, возмущается строгостью законов Творца и полагает, что в его жизни они уже не актуальны. Он находит союзников и требует заменить вечные законы временными законами, рассчитанными на определённую группу людей. Так появились секты реформистов, «Нетурей карта» и прочие.

Не законы надо изменять, а себя, исправляя свои качества, чтобы стать человеком, созданным Всесильным по Его образу и подобию (*Бэрешит 1:26*). Следовать по пути к возможному идеальному состоянию, пока смерть не остановит этот процесс.

Спорили последователи Шамая и Гиллея. Одни говорят: «Для человека было бы лучше, чтобы он не был создан».

Другие говорят: «Для человека лучше, что он создан, чем не был бы создан».

Посчитали голоса мудрецов и решили: «Лучше бы человек не был создан, но раз уж он создан – пусть оценит свои поступки».

Ответили им: «Так пусть человек думает, как ему поступать». (*Эрувин 13-б*).

Тяга к греху настолько сильна, что даже богобоязненный человек не может удержать глаза свои и руки свои.

Мар Зутра, один из величайших законоучителей Израиля, был в гостях у одного богатого еврея. Случи-

лась там пропажа, исчез дорогой серебряный кубок хозяина. Искали и не смогли найти.

Когда сели за стол и следовало омыть руки перед благословением на хлеб, увидел раби Зутра, что один из гостей, убелённый сединой талмид хахам, вытирает руки рубашкой одного из гостей. Понял раби, что только вор может так относиться к вещам, которые ему не принадлежат.

Указал раби на этого человека, допросили его, и он признался в воровстве (*Бава Меция 24-а*).

Не по своей воле человек рождён, не по своей воле умрёт. «Создан он для жизни в будущем мире, и потому дана ему душа, над которой следует человеку работать» (*Рамхаль, «Месилат йешарим»*).

Следует знать, что лучшие и худшие события каждой жизни – испытание для души. Быстро пройдут годы: «Одно поколение уходит – другое сменяет его» (*Кохелет 1:4*).

Человек живёт в таком мире, где материальные желания отдаляют его от святости. Он надеется быть здоровым все годы жизни, добивается благополучия, но жизнь его полна страданий.

Создатель привёл его в этот мир и указал ему путь к духовному совершенству, к святости. Он открыт для всех, благословен тот, кто следует по этому пути. «Присмотрись к беспорочному, взглядишь в прямого, ибо будущность (такого) человека – мир» (*Техилл 37:37*).

* * *

В польском городе Вроцлаве, который немцы называли Бреслау, жил еврейский портной, звали его Мендель. Был он хорошим мастером, работу его ценили и платили хорошо, но семья его жила в бедности, так как всё, заработанное за неделю, он в суббо-

ту оставлял в трактире.

Там же на окраине города была большая усадьба богача Ганца. Он узнал о мастерстве Менделя и заказал сшить к христианскому празднику парадный мундир. Работа была выполнена в срок, мундир замечательно облегал тело Ганца, и с тех пор Мендель стал его личным портным. Теперь он шил уже для жены и детей этого богача.

Мендель был жизнерадостным и бойким на язык, с шутками и прибаутками на идиш, на польском и на немецком языках рассказывал анекдоты и вскоре стал в усадьбе своим человеком. Он отрезал пейсы, сбрил бороду, сменил одежду на немецкий покрой.

Теперь Мендель ел и пил за одним столом с хозяевами, привык к запрещённой евреям пище и к нееврейскому вину, и даже на ночь перестал возвращаться к своей семье. Так он отказался от всего, что напоминало бы ему о еврейской жизни.

Недалеко от усадьбы Ганца была гостиница, которую у него арендовал еврей Шмулик. Мендель иногда заходил туда поесть рыбу, гефилто-фиш, и выпить стакан водки.

Однажды в пятницу, перед шабатом, он подошёл к гостинице и увидел, что прибыла колесница, и на землю спустился старец с белой бородой. Два еврея почтительно помогли ему сойти и провели в открытые двери дома. Потом они занесли вещи старца и какие-то коробки.

«Приехал важный раввин, – подумал Мендель, – вечером будет хорошая субботняя трапеза, я приду, поем и посмеюсь над ним».

Он знал, что евреи его презирают и не пустят за стол, поэтому побежал в усадьбу получил пись-

менное распоряжение хозяину гостиницы принять портного и угощать его, как лучшего друга Фрица.

Хозяин гостиницы был вынужден подчиниться. Перед заходом солнца из еврейского посёлка пришли евреи, читали и пели, встречая шабат, и провели вечернюю молитву. Яркие свечи распространяли вокруг свет и блаженство.

В обстановке святости и духовной чистоты пробудилась душа Менделя, прошлая жизнь прошла перед его глазами, память разбередила сердце. Он сидел за столом, грустный и сломленный духом, как скорбящий среди женихов.

Слова Торы, произнесённые старым ребе во время еды, болью отзывались в его душе. Ребе рассказывал о раби Элазаре бен Дурдая, который оставил путь истины, Тору и традиции Израиля, заблудился в джунглях своих грехов, но раскаялся и чистым взошёл на Небеса. Он был реинкарнацией Йоханана, Главного Кофена Храма. Йоханан стал еретиком и утратил свои заслуги после 80 лет служения в Храме. А раби Элазар бен Дурдая грешил и приобрёл заслуги всего за один час искреннего раскаяния перед Всевышним.

Забыл Мендель зачем пришёл на субботнюю трапезу, не ел, не пил, молчал, опустив голову, дождался завершения трапезы и ушёл с опущенной головой.

Вернулся в свою комнату в усадьбе Ганца, всю ночь крутился на постели и вспоминал слова ребе об Элазаре бен Дурдая, который раскаялся и был прощён. Вспоминал слова Элазара, когда он бил себя в грудь и плакал: «Все зависит от меня, вся ответственность на мне!»

Перед рассветом Мендель немного вздремнул,

и привиделось ему, что он дома, хочет вернуться к Ганцу, но сыновья его тянут назад. Кричат: «Отец, не оставляй нас снова!» Он проснулся от кошмара, дрожит, то холодно ему, то жарко, не может найти себе место.

С трудом дождался окончания шабата и после хавдалы, отделения праздничного дня от будничных дней, ворвался в комнату ребе, завопил, заплакал и стал умолять: «Раби, спаси меня!»

Он всей душой раскаивался за то, что оставил законы Торы, за то, что смеялся над евреями, за то, что пренебрегал своей семьёй. Он искренне согласился следовать всем наставлениям ребе и вернуться к еврейской жизни.

Ребе приказал ему отправиться в город, попросить, чтобы ему выделили угол в кладовке синагоги, чтобы жил там, молился в миньяне, читал теһилим и постился два раза в неделю. Но чтобы к шабату возвращался домой.

Так он и поступил. Всю неделю молился, не ел и не пил во второй и в пятый день, а в пятницу, перед шабатом постучал в двери своего дома. Не хотела жена открывать, не верила, что трезвый, а он горько плакал и умолял её, просил позволить ему освятить вино и исполнить заповедь трёх субботних трапез.

С бьющимся сердцем она открыла дверь, поставила на стол тарелку с двумя маленькими халами, накрытую белой салфеткой, и полбутылки красного вина. Дрожащим голосом Мендель спел «Шалом Алейхем» и благословил шабат. Жена смотрела, слушала и с трудом сдерживала в себе слёзы радости, что он вернулся к ней, к детям, к Богу.

Несколько месяцев он жил в синагоге, но к

шабату возвращался домой. Учился днём и ночью, привык поститься, борода его отросла, и он уже не был похож на того портного, который жил у Ганца.

С согласия жены он поменял их маленький дом на старый и ветхий дом на окраине города, рядом с миквой и баней. Перебрались они туда, и он снова стал брать заказы на шитьё и работал каждый день, чтобы заработать для семьи, но всё остальное время посвящал книгам и молитве. Никто из горожан не знал, что этот портной стал святым человеком.

Главный раввин еврейской общины Вроцлава каждую ночь погружался в очищающие воды миквы. Ещё до рассвета он, как обычно, шёл со своим шамашем и увидел свет, исходящий из окошка ветхого дома рядом с баней.

Послал шамаша узнать кто там бодрствует. Шамаш пошёл, тут же вернулся и сказал, что там сидит и учится по старым книгам бедный портной. То же самое они увидели следующей ночью и на третью ночь. Тогда раввин решил зайти и увидеть портного, который ночью не спит.

Мендель с почтением принял его, спрашивает:

– Что привело уважаемого раввина посетить меня в столь поздний час?

– Скажи, если не секрет, что ты учишь ночью,
– ответил раввин.

Мендель предложил ему сесть на топчан у окна, сел сам и рассказал историю своей жизни, рассказал о своём раскаянии, что пророк Элияху раз в неделю приходит учить его и открывает ему тайны Торы.

Удивился раввин, услышав слова портного, и

обидно ему стало, что он, талмид хахам, раввин общины, не удостоился того, что получает этот еврей.

Успокоил его Мендель, сказал, что, спросит разрешение пророка Элияху и поделится с ним своими знаниями. Обрадовался раввин и три недели по ночам приходил учиться у портного Менделя.

Увидел раввин, что с тех пор, как портной поселился в их городе, евреи перестали умирать. За год ни один не умер.

Прошло ещё какое-то время, и однажды шамаш объявил в синагоге, что днём состоятся похороны.

– Кто умер, кого будем хоронить? – спросил раввин.

– Портного Менделя, – ответил шамаш, – того, что жил около бани.

Расстроился ребе, тут же собрал старейшин общины и привёл их в старый дом рядом с баней и миквой. Вошли они и увидели зажжённую свечу, а на полу тело портного, покрытое простыней.

Когда понесли хоронить, раввин пошёл со слезами на глазах перед носилками, как близкий родственник. Удивились евреи, что талмид хахам оказывает такое почтение бедному портному.

Дошли до открытой ямы, опустили носилки на землю и здесь раввин объяснил им, что хоронят они святого человека, посвящённого в глубины Торы.

После этих похорон евреи снова стали умирать. Однако кто-то подобно портному Менделю стал учиться по ночам и ждать пророка Элияху.



Человек, стремись к знаниям, обдумывай свои поступки, планируй свои действия в соответствии с требованиями Творца, стремись к духовному совершенству! Назовём ли мы человеком того, кто поклоняется идолам, того, кто посвятил себя чревоугодию, наживе, вожделению и похоти и жаждет власти над другими людьми?

О душевных качествах человека мы судим по его способности понимать и разделять эмоции, предугадывать чувства других людей. Даже к животным человек должен проявлять милосердие, сострадать домашним и диким опасным животным, если с ними случилась беда.

Животные не ощущают в себе ни отрицательных, ни положительных качеств, но человек пусть задумается о своих духовных качествах, которыми обладает в полной мере.

Ты – человек, вся твоя психическая, физическая и биологическая сущность в **Нэфеш**, в твоей душе (*Ваикра 17:11; Дэварим 12:23*). Каждая душа должна пройти путь исправления, **тикун ха-нэфеш**. Наш мир тоже требует исправления, **тикун ха-олам**.

Но как же ты исправишь мир, если твоя душа страдает от собственных ошибок?

Прежде, чем исправить мир, следует исправить себя, то есть ежедневно выполнять **тикун ха-мидот** (*исправление качеств*) и **тикун ха-клали** (*всеобщее исправление*). Тора, каббала, еврейская традиция дали нам инструменты для этой важной работы.

Работа эта доступна не только евреям, но и тем из народов земли, которые признали над собой власть Создателя, исполняют Его «Семь Основных Законов», готовы служить с любовью к Нему и к Его созданиям.

Все народы мира получили эти законы:

1. Обязанность верить в единого Бога.
2. Запрет поклоняться идолам, запрет богохульствовать.
3. Запрет убивать, обязанность дорожить жизнью каждого человека.
4. Запрет воровать или присваивать чужое, обязанность ценить имущество других людей.
5. Запрет прелюбодеяния и разврата, обязанность сохранять семейные устои.
6. Запрет употреблять в пищу плоть, отрезанную от живого животного.
7. Назначать судей, обязанность создать справедливую судебную систему и вершить правосудие.

Те, из народов мира, которые исполняют эти законы, удостоились называться праведниками.

* * *

Пришёл к раби Ицхаку насмешник и говорит:

– Я слышал, что ты много знаешь, если так, дай ответ на два вопроса. Первый – есть ли праведники в нашем мире, искал я их и не нашёл, где они? Второй – есть ли честные люди в нашем мире, искал я их и не нашёл?

– Нет, не скажу тебе, – ответил раби.

– Почему, засмеялся он, – ты не знаешь, ты чем-то занят, или что-то другое мешает тебе?

– Нет, – сказал раби, – я знаю ответ и временем не ограничен. Но ты сейчас не сможешь понять. Есть три вида слушателей, как три вида сосудов. Один стоит вверх дном, в него ничего не нальёшь. Другой

сосуд дырявый, сколько ни лей, ничего в нём не останется. Третий сосуд целый и стоит правильно, но наполнен мусором, его уже ничем не наполнишь. Этот сосуд – ты, поэтому сейчас я не могу ответить тебе, когда освободишься от мусора, приходи.



Общество на иврите – цибур (צִיבּוּר), здесь корневые буквы Цади (צ), Бет (ב), Реш (ר). Цади – *цадиким*, праведники в обществе, Бет – *бейноним*, «средние» (не праведники и не злодеи), а Реш – *рашаим*, злодеи. Если «средние», невежды, не признают мудрецов Торы и не изучают заповеди, не соблюдают законы ритуальной чистоты и пожертвований, их называют *ам-хаарец*.

Задолго до рождения человека Высшая Мудрость определяет все его жизненные переживания (*Нуда 16-б*). Ангел беременности берёт каплю семени и спрашивает: «будет он мудрый или глупый, злой или добрый, богатый или бедный?»

Такой потенциал закладывается в существование каждого человека. Потенциал, который человек со временем может изменить в противоположную сторону.

Изменить так, что тот, кто должен был стать праведником, покоряется вожделению и совершает преступление. А потенциальный злодей с помощью заповедей преодолевает себя и становится великим праведником. Богатый человек забывает о законах милосердия и теряет всё своё имущество, а бедный человек приобретает богатство в заслугу исполненных заповедей, мицвот.

Изо всех наших отвратительных качеств иудаизм выделяет: лашон ха-ра (злословие), лицемерие и коварство, властолюбие и высокомерие, злобу и нетерпимость, эгоизм и жадность, похоть, хамство и лень.

Выполняя тикун ha-мидот направляя свой разум и энергию души на преодоление дурных качеств, заменяя отрицательные качества души положительными. С лашон ha-ра начинай битву молчанием, с лицемерием – искренностью и правдивостью. Против злости твоё оружие – любовь. Против похоти – скромность.

Чтобы благословенным было каждое мгновение твоей жизни, приучай себя к постоянному и последовательному укреплению в душе положительных качеств (*Томер Двора*). Со временем почувствуешь удовлетворение от этой трудной и необходимой работы.

Одно из самых важных действий, которые ожидает Создатель от человека – **тэшуба**. Невозможно перевести это слово на другой язык, буквальное значение – «ответ» – не передаёт глубину смысла. Но можно объяснить как «раскаяние за совершённые проступки и обращение к Богу, чтобы вся последующая жизнь соответствовала законам Торы».

Человека, принявшего на себя такую обязанность, называют «хозэр(ет) би-тэшуба» (חוזר(ת) בתשובה) или «баал(ат)-тэшуба» (בעל(ת) תשובה).

Кто он – баал тэшуба? Раби Иехуда сказал: «Тот, кто имеет возможность совершить тот же грех (который совершил раньше), но не делает этого, он – баал тэшуба» (*Йома 86-б*).

* * *

Раби Авраам рассказывал, что пришёл к нему человек и спросил:

– С чего надо начинать тэшубу?

Ответил раби:

– Попросить прощения у всех, кого обидел.

– Завести список по именам и ходить просить у них у всех прощения?

– Возьми доску и гвозди, – сказал раби, – и после встречи с тем, кто тебя простил, забей в доску гвоздь. И так каждое прощение станет гвоздём в твоей доске.

Через некоторое время тот человек снова пришёл к раби Авраһаму говорит:

– Всех, кого обидел, я обошёл, все они простили меня, сорок гвоздей забил в доску. Что теперь?

– Вытащи гвозди и возвращайся с этой доской ко мне.

Вернулся он с доской, а раби показывает ему:

– Тебя простили, гвозди ты вытащил, но дырки остались. Твоя душа, как эта доска, теперь, чтобы и дырок не осталось, иди, проси прощения у Создателя своего и следу́й Его законам.



Путь, приближающий нас к Творцу, называют **тикун на-мидот** (исправление личных качеств).

Тикун начинаем с раскаяния и осознания своих ошибок и проступков, при этом мы не должны смущаться, обвиняя себя в них. Это раскаяние мы выражаем от всего нашего народа, живым существенным звеном которого является каждый из нас.

Следует в тишине сделать анализ своих речей и поступков, оценить их, осознать, как положительные, так и отрицательные, чтобы освободить свою душу от тяжкого груза, это наша исповедь, **Видуй**:

Бог наш, и Бог отцов наших!

Пусть дойдёт до Тебя наша молитва, и не отвергай нашу мольбу, потому что мы не настолько дерзки и упрямы, чтобы сказать Тебе: «Господь Бог

наш, и Бог отцов наших, праведны мы и не совершали грехов», – ведь и мы, и отцы наши грешили.

*Виновны мы,
вероломны были,
грабили,
лицемерили,
свернули с верного пути,
обвиняли невиновных,
творили зло,
мы присваивали чужое,
давали дурные советы,
лгали,
глумились,
бунтовали,
кощунствовали,
были непокорны,
восставали против закона,
враждовали между собой,
упорствовали в грехе,
вредили,
делали мерзкое,
зablуждались,
вводили в заблуждение других.
Свернули мы
с пути Твоих заповедей
и милосердных
Твоих законов,
и это не привело нас к добру.*

Всевышний, Ты – Долготерпеливый Бог, и Имя Твоё – Милосердный. И ты указал путь возвращения к Тебе. Вспоминай сегодня и ежедневно о великой милости Своей и о любви Своей к потомству тех, кого приблизил Ты к Себе. Обрати на нас милосердный взор, ибо Ты милосерден. С мольбой и молитвой предстанем

перед Тобой, и Ты помилуешь нас. Перестань гневаться на нас, как обещал в Торе Своей. Под сенью крыл Твоих найдём себе защиту и прибежище.

* * *

Более 700 лет тому назад жил в Испании великий праведник и каббалист раби Моше бен Шем Тов Леон.

Однажды пришёл к нему некий еврей и говорит:

– Раби, вы раввины и мудрецы утверждаете, что до Судного Дня человек может искупить свои преступления. Например, я – преступник, испукает раскаяние такого, как я?

– Если ты согласишься принять смерть, как искупление, тогда Небеса примут твоё раскаяние, – ответил раби Моше Леон, – полному и искреннему раскаянию никто и ничто не станет препятствовать.

– Примут Небеса, и я получу прощение и попаду в Ган Эден?

– Совершенно верно, нет никаких сомнений, как любой праведный еврей, ты сможешь туда войти.

Раби Моше Леон пошёл своей дорогой, а следом тот еврей, у входа в бет мидраш забежал перед раби и говорит:

– Раби, ты не обманываешь? Помоги мне раскаяться, я готов умереть, чтобы получить прощение.

– Ты готов умереть? – остановился раби Моше Леон, посмотрел внимательно на него, завёл в бет мидраш и посадил на длинную широкую скамейку.

Он попросил шамаша расплавить на сковородке кусок свинца, а того еврея лечь на скамейку лицом вверх. Руки и ноги его крепко привязал к дос-

ке и завязал платком глаза.

– Теперь, – сказал ему раби, – ты *Баал тэшуба* и если не передумал, должен прочесть видуй, перечислить все свои проступки и преступления, потом откроешь рот, и мы вольём в тебя кипящий свинец.

Баал тэшуба с разбитым сердцем, со слезами и стоном долго высказывал всё, что его угнетало.

– Снова спрашиваю, – сказал раби, – ты принимаешь смерть?

– Да, раби, я готов! – закричал *Баал тэшуба*, открыл рот и проглотил, но не кипящий свинец, а жидкий мёд, который рабби влил в его рот.

Горько заплакал *Баал тэшуба*, говорит:

– Что ты сделал со мной, ты оставил жить это тело, а я надеялся спасти свою душу, ты обманул меня!

– Сын мой, – ответил раби, – ты принял смерть, и чистым вернулся жизни. Святая твоя душа ответила Создателю, благословен Он, и получила прощение.

С тех пор этот еврей всю оставшуюся жизнь учился и молился в бет мидраше. Вскоре после смерти раби Моше де Леона он также скончался, а в последние минуты своей жизни, лёжа на смертном одре, просил: «Освободи место для раби Моше де Леона!». Эти слова были на его губах, когда он вернул свою чистую душу.



Коррекция души невозможна без раскаяния. Пусть не думает согрешивший и раскаявшийся человек, что никогда не станет праведником.

Тот, кто искренне раскаялся и исповедался в своём проступке, получает прощение: «...он любим Творцом, как будто и не грешил. Достоинство раскаявшегося выше, чем достоинство праведника, который никогда не грешил» (Рамбам, «Мишне Тора» 7:4).

Но мы не заслужим прощения, если сами не умеем прощать. «Кто судит ближнего, стараясь оправдать его, сам будет оправдан» (Шабат 127-б).

Владыка мира! Вот я прощаю каждому, кто разозлил и возмутил меня, или согрешил против меня, (навредив) моему телу, или моей чести, или чему-либо принадлежащему мне. Был ли он вынужден, или по его желанию, по ошибке или по злему умыслу, разговором, делом или мыслью. В этом воплощении души, или в другом – любому из сыновей Израиля, и не будет ни один человек наказан из-за меня.

Да будет угодно пред Тобой, Господь мой, и Бог отцов моих, чтобы не грешил я и не возвращался к этим поступкам, и не гневил Тебя, и не делал злое в глазах Твоих. А то, что уже согрешил я – сотри в Твоей великой милости, но не страданиями и не тяжёлыми болезнями. Да будет милосердие Твоё над Израилем!

Приобретая опыт исполнения мицвот, человек создаёт гармонию души и тела. Его жизнь станет полноценной, достойной, когда он крепко свяжет свою физическую и психическую структуру с требованиями Творца.

Если душа погрузилась в состояние гармонии с телом и получает удовлетворение, повелевающие и запрещающие заповеди Торы вводят человека в особое состояние святости и совершенства. Совершенствуя свои духовные качества, мы совершенствуем и укрепляем весь мир.

Человек шёл по каменистой тропе над пенящимися волнами моря. С левой стороны со скалы прикатился большой серый камень. Он остановился, поднял голову, увидел в скале пещеру и решил туда подняться.

Цепляясь за трещины в граните, за траву, выпирающую из трещин, он поднялся на небольшой уступ перед пещерой и просунул голову.

Это был низкий грот глубиной не более метра. Ничего интересного там не было, но на полу валялись тёмные камешки, каждый размером с голубиное яйцо. Он собрал их, положил в боковой карман куртки и осторожно спустился на тропу.

Человек сел на плоский валун, вытащил из кармана один камешек и увидел, что это спёкшийся глиняный шарик.

Он размахнулся и забросил шарик в море. Потом вытащил другой, потом третий, сидел и бросал, стараясь перекинуть их за пену волн, искрящуюся на солнце.

Следующий шарик сорвался с рук, полетел в другую сторону на несколько метров от него, раскололся, и что-то там блеснуло.

Он подошёл, присел на корточки и ахнул – в руке оказался ярко зелёный изумруд. Он вытащил из кармана другой шарик, разбил его глиняную оболочку булыжником и поднял бриллиант. Нашёл в кармане ещё два, в этих, последних из его находки, были необработанные алмазы.

Тут же пришла в голову мысль, что и в других глиняных шариках, что он закинул в море, тоже были драгоценные камни, на десятки, а может быть на сотни тысяч долларов. Но они бесследно пропали.

Так и мы смотрим с пренебрежением на людей, когда перед нашими глазами только оболочка. Пока не откроем и не увидим скрытую драгоценную душу человека. Каждая душа – сокровище.

Души праведников – бриллианты, наши души подобны необработанным алмазам. Создатель видит нас, и день за днём полирует наши души особыми средствами. Чтобы мы всеми своими гранями сверкали в этом мире.





СВЯТОСТЬ – КЕДУША

Жизнь человека от рождения до смерти подчиняется законам Творца. Если он не осознаёт это, пренебрегает ими или пытается изменить их, ответит своей душой. «Ибо пред очами Бога пути человека, и все стези его Он взвешивает» (*Мишлей 5:21*). В Судный День Он открывает книгу, где записаны все деяния человека, судит его и выносит приговор.

Сказал царь Давид: «Человек в великолепии недолго пребудет, подобен он животным погибающим» (*Теһилим 49:13*). И ещё сказал, что если служит он телу, словно идолу, и не желает знать, что через считанные годы его тело опустят в могилу, сможет ли оправдаться, когда душа предстанет перед Создателем (*Теһилим 90*).

Помни, ты – человек, смотри, где ты, что за мир вокруг тебя, зачем ты родился и живёшь, почему должен умереть? Ты видишь, что вокруг много зла, и душа твоя тоже нуждается в исправлении.

Сказал мудрый царь: «Пока не придёт время давать отчёт, помни, кто дал тебе жизнь, помни, пока молод, о Творце твоём» (*Кохелет 12:1*). Помни, что пока ты жив, твои чувства и твои духовные качества влияют на мир.

Открой сердце своё для молитвы, одна из лучших у нас – песня «Йедид нэфеш»:

**Возлюбленный души моей,
Отец милосердия!
Приближай раба Своего
к исполнению воли Твоей –
и победит он
с быстротой оленя,**

Йедид нефеш,
Ав һарахаман,
мишох авдеха
эль реэцонеха.
Яруц авдеха кэмо аяль,

**чтобы склониться
пред Твоим великолепием;
любовь Твоя
будет для него
слаще мёда и
всяческих яств.
О, величественный
и прекрасный, сияние мира;
душа моя больна
любовью к Тебе.
Молю Тебя, Боже:
излечи её, явив ей
Свой благодатный свет!
Лишь тогда исцелится
душа моя и окрепнет,
обретёт она вечную
радость.
Извечный, преисполнись
сострадания и сжался
над Израилем,
любимым сыном Своим.
Ибо страстно жажду
я увидеть великолепие
могущества Твоего;
молю Тебя, Бог мой,
улада сердца моего,
сжался же и не скрывай
от меня лик Свой!
Яви Себя, любимый,
и раскинь надо мной
Свой шатёр мира;
озари землю славой Своей,
и будем мы ликовать,
будем радоваться Тебе!
Поспеши, любимый,**

йиштахаве мульт
һадараха.
Ки йеэрав ло
йедидутеха,
минофет цуф
вэхоль таам.
һадур наэ зив һаолам,
нафши холат
аһаватэха.
Ана, Эль на, рэфа на ла,
беһарот ла ноам зивеха,
аз титхазек
вэтитрапе,
вэһайта лах
шифхат олам.
Ватик йеһему
рахамеха,
вэхус на аль бен
оһавэха,
ки зэ кама
нихсоф нихсаф,
лирьот бэтиферет
узеха,
ана, Эли,
махмад либи,
хуша на
вэаль титъалам.
һигале на уфрос,
хавив, алай эт сукат
шеломеха.
Таир эрец михводеха,
нагила вэнисмеха бах.
Маһер, аһув,

**ибо пришла пора;
и будь милостив к нам,
как в прежние времена!**

ки ва мозд,
вэхонени
кимей олам.

Сказали мудрецы, что человек должен молиться о своей старости, чтобы мог видеть, есть и ходить самостоятельно до последнего дня:

«Владыка мира! Пусть ослабнут мои ноги и руки и выпадут зубы, если я оставлю Тору Твою и заповеди Твои.

Защити меня от дряхлой старости, чтобы не оставили меня силы служить Тебе до последнего мгновения и телом, и разумом, и душой.

Дай здоровье, силу, мужество и крепость моим костям, мышцам и жилам во Имя Твоеё.

И будет на это воля Твоя» (Танхума, «Микец»).

Душа и тело в системе «Человек» должны подчиняться законам Торы. Только так можно установить в себе полную гармонию. Не должно быть так, чтобы глаза смотрели направо, а ноги шли налево, чтобы душа жаждала слова Бога, а руки тянулись к чужим вещам. Сердце и мозг, почки и печень, глаза и уши, руки и ноги, все органы тела должны удовлетворять потребностям души.

Чистая душа желает обладать чистым телом. Прежде, чем распахнуть занавес, парохэт, и войти в *Кодеш Кодашим*, Святая Святых, кохен должен был избавиться от *тум'а*, от всех видов духовной и физической нечистоты. Мы тоже должны пройти все стадии физического и духовного очищения, чтобы добраться до своей сокровенной сущности, войти в «*святая святых*» в системе «Человек».

Очистить и привести к совершенству своё тело намного легче, чем душу. Человек, поднимаясь к духовному совершенству, отталкивается от своих грехов, преодолевает в себе йецер ха-ра, злые инстинкты, отрицательные качества характера.

Вредные качества спрятаны в глубинах души. Добиваясь совершенства, следует извлечь их на свет увидеть их своими глазами, исследовать и отказаться от них, заменить их добрыми качествами.

Человек стремится к такому совершенству, какое он представляет для себя.

Рамбам в «Мишне Тора» описывает четыре вида совершенства: совершенство имущественное, совершенство тела, интеллектуальное совершенство и нравственное совершенство.

Добиваясь имущественного совершенства, человек желает большего, чем получил, не скажет: «Довольно». Нет органической связи между человеком, полагающим, что он достиг имущественного совершенства, и самим совершенством. Можно только сочувствовать ему за то, что он всю свою жизнь посвятил приобретению имущества. Родился он с пустыми руками и умрёт с пустыми руками.

* * *

Господин Брук шёл утром по переулку, мимо синагоги, чтобы сократить путь к своему магазину. Как важный человек, он смотрел вдаль, и не заметил глубокую яму, которую только что вырыли и не оградили рабочие. Он наступил на край и провалился. Ругался господин Брук, возмущался, пытался вылезти из ямы и не смог.

На его голос прибежали рабочие и евреи из синагоги, говорят ему:

– Давай руку, вытащим тебя!

– Нет, – отвечает, – не дам.

Удивились они, говорят:

– Как же мы тебя вытащим, давай руку!

Отвечает:

– Не дам.

Евреи вернулись в синагогу, говорят:

– Раби Моше, хозяин магазина сидит в яме, ругается и не даёт руку вытащить его.

Раби Моше тут же снял тэфилин, сбросил талит на стол и поспешил к яме. Видит, господин Брук прыгает, хватается за стенки, а земля осыпается к его ногам. Раби наклонился к нему, говорит:

– Возьми мою руку, держи крепче!

Обеими руками вцепился Брук за руку раби. Раби дёрнул со всей силы и вытащил его.

Когда раби Моше вернулся в синагогу, спрашивают его евреи:

– Почему нам он не дал свою руку, а тебе дал, мы бы его вытащили?

– Вы кричали, просили, давай, а он не умеет давать, он привык только брать, а я не просил, я сам дал ему свою руку.



Тот, кто покоряется страстям и требованиям своего тела, неизбежно согрешит прежде, чем дойдёт до конца своего жизненного пути.

Сказал царь Шломо: «Смотрите, спотыкается тот, кто не следует дорогой Торы!» Рабби Пинхас бен Яир добавил к его словам: «Но тому, кто старается избежать греха, *Небеса* помогут».

Человек обязан беречь своё тело, чтобы оно гармонично всеми своими органами служило душе, соответствовало её потребностям. «Если человек поддерживает своё тело, чтобы оно оставалось здоровым и неповреждённым – значит, он идёт путями Всевышнего» (Рамбам, «Деот» 4:1). Но ни в коем случае нельзя создавать культ тела.

С древних времён красота тела и физическая сила восхищали идолопоклонников. Человек усиленной тренировкой наращивал мускулы и стремился довести своё тело до совершенства. Вот идёт он здоровый, сильный, смотрит свысока, и не знает, что приобретаемые им качества присущи даже самым «малозначащим тварям». Не знает, что даже самое прекрасное женское или мужское тело подвержено болезням и травмам.

Не завидна участь этого человека, служение телу – то же, что служение идолу, однако, «тело опускают в могилу, а душа идёт в преисподнюю» (Мишлей).

Творец создал совершенный мозг человека, но никто и никогда не смог объять своим умом необъятное. Путь интеллектуального совершенства прельщает возможностью возвыситься в своей общине. Самый изощрённый ум, не ограниченный законами морали, не защищает человека от греха. Перед нами множество примеров, когда люди с развитым интеллектом совершали преступления против человечности.

Но если разум человека пользуется нравственными законами, может подавить отрицательные качества и усилить его положительные качества. И тогда «рассудительность сохранит тебя, разум убережёт» (Мишлей 2:11).

Мы благодарны тому, кто старается достичь совершенства в своём деле, повару, слесарю на заводе, учителю, врачу в больнице и т.д. Мы благодарны чело-

веку, наделённому творческим даром, когда он пытается создать совершенное произведение.

Стремление добиться эффекта в своей деятельности свойственно людям, даже вор оттачивает своё мастерство. И есть особый вид человека – человек-раб, стремящийся достичь совершенства в служении своему хозяину.

Не каждый человек знает свою дорогу, дорогу жизни. Но обратится к Богу и станет его сердце мудрым. Создатель наш призвал нас: «Говори всей общине сынов Израиля и скажи им: святы будьте, (יִשְׂרָאֵל אֱלֹהֵי) ибо свят Я, Г-сподь, Бог ваш!» (*Ваикра 19:2*).

Путь к духовному совершенству открыт для всех. С первого дня своего сознательного существования и до последнего мгновения жизни нельзя останавливать развитие способностей души, направленных на службу Творцу.

На этом пути человека сопровождает святость, кедуша.

* * *

Среди нас много добрых и праведных людей, мужчин и женщин, старых и молодых, богатых и бедных, больных и здоровых. Они среди тех, кто большую часть своей жизни посвящает изучению законов Творца, среди тех, кто возглавляет группы людей, и среди тех, кто день за днём тяжко трудится, чтобы обеспечить себя и свою семью.

Вот что он рассказал о своей работе таксист Нью-Йорка.

Я прибыл по адресу и посигналил, подождал несколько минут и снова нажал на сигнал. Это был мой последний вызов на сегодня, никто не вышел, я

мог бы уехать, но вместо этого выключил мотор, подошёл к двери и постучал.

– Минутку, – ответил слабый, старческий голос. Я услышал, как что-то тащили по полу. Когда дверь открылась, передо мной стояла маленькая женщина лет девяносто. На ней было длинное платье с оборочками, а на голове шляпка с маленькими полями, с цветочками наверху и вуалью над ними, такое я видел в каком-то старом фильме.

Рядом с ней был маленький фибровый чемодан. Квартира выглядела так, как будто никто не жил в ней в течение многих лет. Вся мебель была покрыта простынями. На стенах не было ни часов, ни безделушек, ни посуды на полках. В углу были какие-то коробки.

– Вы могли бы донести мои вещи до машины? – спросила она.

– Да, конечно! – ответил я, отнёс чемодан в машину и вернулся, чтобы помочь ей.

Она взяла меня за руку, и мы медленно пошли по тротуару к такси. Пока шли, она не уставала благодарить меня, а я отвечал ей, что стараюсь потому, что хочу, чтобы к моей маме чужие люди тоже были добрыми.

– О, ты хороший сын, сказала она.

Мы сели в такси, она дала листок мне с адресом и спросила:

– Не мог бы ты проехать через центр города?

– Это не самый короткий путь, – ответил я.

– Пожалуйста, – сказала она, – я не спешу, я еду в хоспис, я заплачу.

Я посмотрел в зеркало заднего вида. Её глаза блестели.

– У меня нет семьи, никого из родных не

осталось, – сказала она тихим голосом, – доктор говорит, что у меня времени не больше месяца.

Я протянул руку и выключил счётчик.

– Какой маршрут выбрать для Вас? – спросил я.

Следующие два часа мы ехали по улицам города. Она показала мне здание, где она когда-то работала лифтёром. Мы проехали через район, где жили она и её муж, когда они были молодыми. Мы подъехали к мебельному складу, который когда-то был бальным залом, там она танцевала в своей юности. Иногда она просила меня ехать медленнее перед конкретным зданием и сидела молча, прикрыв глаза.

Когда солнце спряталось за городом и потемнело, сказала она:

– Устала я, поедem туда, где меня ждут.

Мы молча поехали по адресу, который она мне дала. Это было низкое здание, похожее на реабилитационный центр. Я проехал под портиком и остановился у входа. Тут же к нам подошли два санитаря, видимо они давно её ждали. Они помогли ей выйти и усадили в коляску, а я отнёс её чемоданчик и оставил у входа.

– Сколько я вам должна? – спросила она и открыла сумочку.

– Ничего, – ответил я.

– Вы должны зарабатывать на жизнь, – сказала она.

– Есть другие пассажиры, – ответил я.

Неожиданно для самого себя я наклонился и обнял её. Она крепко держала меня.

– Вы подарили старой женщине немного радости, – сказала она. Спасибо.

Я сжал её руку и пошёл к машине. Дверь за ней закрылась, я оглянулся, словно услышал звук закрытия жизни.

Я ехал по улицам города, без пассажиров, погруженный в свои мысли. До конца дня я едва мог говорить. Говорил себе: «Слава Богу, что этой женщине не попался нервный таксист, который торопится закончить свою смену! Слава Богу, что я дождался и не уехал без неё!»

Я не думаю, что сделал что-то особенное в моей жизни. Вся наша жизнь вращается вокруг таких моментов. Они часто застают нас врасплох, кому-то они покажутся важными, а кому-то незначительными, но это наша жизнь.



«Счастливы те, чьи пути совершенны, которые ходят путями Тору Всевышнего» (*Теһиллим 119:1*). Ибо в конце дороги – итог всей жизни человека.

Раби Иегошуа бен Леви приводит историю из Мидраша о том, как мал'ахим, ангелы Всевышнего, встретили Моше рабону, когда он получал Скрижали Завета.

– Владыка мира, что делает среди нас человек, рождённый женщиной? – спросили они.

– Он пришёл принять Тору, – ответил им Творец.

– Эта чудесная Тора, – воскликнули мал'ахим, – была у Тебя до Сотворения мира и ещё 974 поколения должна оставаться у Тебя. И вот теперь Ты собираешься отдать её существу из плоти и крови?! Кто такой человек, чтобы выполнять её законы?!

Тогда Всевышний велел Моше ответить им.

– Боюсь, как бы не спалили они меня своим дыханием, – сказал он Творцу.

Тогда Всевышний распростёр над ним сияние *Шехины*, и Моше, не опасаясь мал'ахим, ответил им так:

– В Торе, которую Всевышний дарует народу, написано: «Я, Всевышний твой, вывел тебя из земли египетской» Разве мал'ахим спускались в Египет и были в рабстве у фараона? Зачем вам на Небесах нужна Тора? И далее сказано – «Не будет у тебя богов других». Разве вы пребывали в рассеянии среди других народов, служили идолам? Разве у вас есть йецер ха-ра, дурное начало, чтобы исполняя заповеди, преодолеть его? Все заповеди Торы для человека, это руководство для человека на его пути к совершенству.

Тут же мал'ахим восславили Творца, признали право Моше и преклонились перед ним (*Шабат 89-а*).

Рассказывает мидраш, что один из царей Элама послал художника нарисовать портрет Моше рабону. Когда художник вернулся и показал то, что изобразил, царь не поверил ему.

На портрете был изображён человек, наделённый ужасными пороками. Он решил увидеть Моше своими глазами и отправился в путь.

Добрался царь до еврейского лагеря и склонил перед Моше голову, ибо был Моше подобен могучему ангелу. Показал ему царь Элама портрет и спросил его:

– Почему художник изобразил тебя наделённым пороками? Я вижу совсем другого человека.

– Художник прав, – ответил Моше, – все эти пороки свойственны каждому человеку. Художник увидел, что они были скрыты и во мне, но я преодолел их и очистил себя, прежде, чем предстал перед Владыкой мира, Всесильным, Богом нашим, благословен Он.

Совершенный человек – это божественная чистая душа в чистом теле. Среди всех народов и всех

людей, живших на земле, Учитель наш, Моше самый достойный.

Если ты человек, то подобен солдату в бою, будь настороже, зависть, скупость, высокомерие засели в окопах на линии фронта перед тобой. Враг может подкрасться незаметно, проспшишь – погибнешь.

Береги свой язык, захотел высказаться, подумай, какая необходимость в твоих словах, следует найти им убедительную причину. Чтобы сказали о тебе: «Тора истинная была в устах его, и несправедливость не пребывала на губах его, в мире и справедливости ходил он со Мною и многих отвратил от греха» (*Млахи 2:6*).

Ограда для злоречия, для лашон ха-ра, – молчание, кто промолчит – не согрешит. «Цинизм и легкомыслие развращают человека... Обеты ограждают того, кто стремится воздержаться, молчание ограждает мудрость» (*Авот3:13*).

Тем не менее, не следует клясться, зарекаться и давать напрасные обещания, нэдарим, чтобы ненароком не обмануть самого себя. Как сказано: «Не привыкай давать обещания – нэдарим. Каждый, дающий нэдэр, даже если исполняет его, называется злодеем» (*Шулхан Арух, Йорэ Деа 203:1*).

Вожделение порабощает человека (*Кидушин 40*). Когда сексуальное вожделение неудержимо и похоть одолевает человека, он глупеет, нисходит на уровень животного. Чтобы защитить своих сыновей и дочерей от этой беды, евреи Кавказа женили их и выдавали замуж в самом юном возрасте.

Даже развитый интеллект не помогает освободить сердце от сетей похоти. Даже великий еврейский

мудрец и праведник, раби Амрам, едва не попал в её сети (*Кидушин 40-а*).

Вождение, овладевшее разумом и телом, можно покорить изучением Торы и чтением Теһилим. Мужчина носит на себе цицит, чтобы не забыть о *Небесах*, наблюдающих за каждым человеком на земле «Чтобы видели это и помнили вы все заповеди Г-спода и исполняли их». Женщина может носить на шее своей талисман, цепочку с буквой һей (פ).

Ни высокий интеллект, ни глубокие знания не удостоверяют право на звание «Человек». Известно из истории человечества о множестве ужасных злодеяниях просвещённых греков и римлян, христианских рыцарей, идеологов нацизма, писателей, учёных.

Наибольшее беспокойство вызывает изощрённый ум евреев кофэров и ренегатов (предателей и изменников веры), которые с преступным старанием следуют чуждым идеям.

Если ты хочешь узнать свою судьбу и изменить её к лучшему, если ты действительно стремишься к совершенству, спроси себя:

- Какой у меня потенциал для будущего?
- Что я должен сделать для своей души?
- Какие у меня способности и таланты?
- Что управляет моими мыслями и чувствами?
- На каком уровне развития я сейчас нахожусь?
- Что на меня влияет?
- Что я должен улучшить в себе и чему я должен учиться?
- Какое главное занятие в моей жизни?
- Кто главный партнёр в моей жизни?

* * *

В давние времена жил в Галилее богатый человек, который три раза в году ходил в Йерушалаим с плодами своих полей и садов. И был у него сын по

имени Нехемия. Однажды увидел сын, что отец вместо первых лучших плодов взял для Храма к празднику Суккот старые и те, что похуже.

– Отец, сказал он, – я знаю, что не имею права говорить, но и молчать не могу, ты поступаешь нехорошо. Давай вместе приготовим для Йерушалаима самое лучшее из того, что у нас есть.

– Рассердился отец, закричал:

– Ты отца поучаешь! Вон из моего дома!

Позвал своих слуг и приказал им вывести сына за пределы его владений. Взяли они мальчика за руки, вывели на дорогу и оставили одного.

Пошёл Нехемия куда ноги повели, ночь наступила, пить хочет, проголодался, страшно ему, что звери загрызут его, лучше умереть, чем мучиться так. Стал молиться, просить Всесильного, чтобы избавил от страданий и забрал его душу. Услышал Всесильный и послал к нему своего ангела.

Предстал перед Нехемией мал'ах ha-мавет, ангел смерти, говорит ему:

– Ты умрёшь, но сейчас твоя душа ещё не готова к смерти, а я очень занят, я должен быть там, где идёт война, через три дня освобожусь и вернусь к тебе. Жди меня.

Мал'ах ha-мавет исчез, а Нехемия вдруг услышал, что недалеко журчит вода. Пошёл в том направлении и увидел, что под луной сверкают струи родника, бьющего из скалы, а над ним склонилось старое рожковое дерево. Напился он, сорвал плоды с дерева, помолился, поел и лёг спать, положив голову на корявый корень, выступивший из земли.

На следующий день опять пил из родника, ел плоды рожкового дерева и ждал мала'ха. Второй день ждал, третий, не уходил, но только утром чет-

вёртого дня появился Мал'ах ha-мавет. Говорит Не-хеми:

– Три дня наблюдал за тобой Всесильный, слушал твои молитвы, он приказал мне отпустить тебя. Но ты три дня ждал меня, и я хочу наградить тебя за твоё терпение. Я исполню три желания, проси.

Тут же ответил ему мальчик:

– Я хочу, чтобы отец перестал на меня сердиться и был добр ко мне, когда я вернусь домой.

– Так и будет. Какая вторая просьба?

– Я хочу учиться и, чтобы у меня был мудрый учитель.

– Так и будет. Какая третья просьба?

– Я хочу знать начало и конец Творения.

Рассмеялся Мал'ах ha-мавет:

– Не отвечу тебе на этот вопрос, и никто тебе не ответит. Проси золота для себя, лучших скакунов, красавицу в жёны, любую другую просьбу исполню.

– Нет, всё, что ты предлагаешь, мне не нужно, ничего из этого не возьмёт человек с собой после смерти! Ничто в этом мире не удовлетворит мою душу, я жажду мудрости и совершенства для своей души.

– Да, ты прав, – ответил Мал'ах Всесильного, человек может получить наслаждения тела, богатство и власть над другими людьми и умрёт, но может выбрать мудрость и совершенство, то, что доставит истинное наслаждение для его души, и будет жить.

Возвращаясь к отцу, туда придёт твой учитель, у него получишь ответ на свой последний вопрос.



Душа душевно здорового человека, как мужчины, так и женщины, стремится к святости.

«Человеку следует уподобляться Творцу, дабы стать воплощением тайны Высшей Формы. Ведь если человек уподобится Высшей Форме только своим телом, но не действиями, он искажает образ, и про него скажут: Прекрасный образ, но его дела безобразны. Ибо главное в Высшем образе и подобии то, что человек результат Творения. Чем поможет ему то, что строением своего тела он напоминает Высшую Форму, но своими действиями не уподобился Творцу?!» (РАМАК, «Томер Двора»).

Создатель избрал человека целью Своего творения. Он создал мир для человека и поэтому требует от человека быть достойным Его образу и подобию.

Как сказано: «Кто будет жить в шатре Твоём? Кто обитать будет на горе святости Твоей? Тот, кто следует путями честными, поступает справедливо и говорит правду в сердце своём» (Тегилим 15:1-2).



ГАРМОНИЯ МИРА

Словом «гармония» (*ἁρμονία*) древние греки обозначали свою систему математических построений: качественную симметрию, нарушенную симметрию и золотое сечение.

Гармоничная композиция должна быть уравновешена, устойчива. Идеальное состояние уравновешенности даёт симметрия. Строители Вавеля, Древнего Египта, Греции, Рима проектировали и строили храмы, дворцы вельмож, гробницы, пирамиды и пантеоны, опираясь на законы симметрии, которые они почерпнули у природы. Для того, чтобы согласовать все детали сооружения, они выполняли сложные математические расчёты.

Пирамида Хеопса построена по законам гармонии и золотой пропорции.

Математические пропорции лежат в основе музыки (отношение длины струны к высоте тона, отношение между интервалами, соотношение звуков в аккордах, дающих гармоническое звучание).

В европейской цивилизации гармония стала музыкальным средством (итал. *accordo*), создающим логически организованную музыкальную систему, а именно, соединение одновременно звучащих звуков разной тональности и высоты, не менее трёх.

В еврейской традиции каббала определяет гармонию, как неперемное условие существования мира. На иврите «гармония» – *хатэома* (התאמה), *тоам* (תואם), означает соответствие, согласованность. В такой согласованности глаза, симметрично расположенные на лице человека, создают для него идеальное стереоскопи-

ческое изображение предмета. В то время как один глаз видит мир плоским.

Вселенная будет существовать до тех пор, пока сохраняется гармония, согласованность в жизни молекул, атомов и микрочастиц, в природе, которая окружает нас, и пока слаженно взаимодействуют галактики, звёзды и планеты. Мы видим гармонию в растениях, располагающих симметрично свои листья, чувствуем своим телом и душой в смене дня и ночи.

«Бог *Мудростью* основал землю, небеса утвердил *Пониманием*» (*Мишлей 3:19*). Сформировал мироздание *Мудростью* – *Хохма*, *Пониманием*, *Разумом* – *Бина* и *Даат* – *Знанием*. Эти три – *Имя Создателя* (*Бэрешит Раба*). «Он утвердил землю на основаниях её (Йесод), не пошатнётся во веки веков» (*Теһилим 104:5*).

Если мы обратимся к конструкции Вселенной, которая удерживает в себе духовный и физический мир, увидим, что она построена по строго выверенной симметрии (См. стр. 13).

На иврите эту конструкцию называют *Эц ха-хаим* (עץ החיים), *Дерево жизни*. На вершине его *Корона* (Кетэр), на его стволе *Великолепие* (Тиферет).

Дерево прочно стоит на *Основании* (Йесод).

Знание (Даат) наполняет ствол *Дерева жизни*, а корень его – *Царство* (Малхут).

Правая сторона *Дерева* – мужская: *Мудрость* (Хохма), *Милосердие* (Хэсед) и *Вечность* (Нецах).

Левая сторона *Дерева* – женская: *Разум*, *Понимание* (Бина), *Могущество* (Гвура) и *Слава* (hОд).

Дерево жизни подобно позвоночнику человека, сфирот наполняют его духовной и физической энергией от Создателя Вселенной.

Сфирот, расположенные справа и слева, согласованно взаимодействуют и звучат, как струны музыкального инструмента, *нзвеля* царя Давида. Каждый человек подобен музыкальному инструменту. Мы все – оркестр, а дирижёр – Владыка Мира, Благословенный, Он создаёт музыку Вселенной.

Вся Вселенная по Его воле стала симфонией духовных и физических созвучий. Миллионы, миллиарды чистых и фальшивых нот в каждой октаве. Много чистых звуков и много фальшивых. Одни исполнители оркестра стараются следовать указаниям дирижёра, а другие создают диссонанс.

Чтобы спасти мироздание от какофонии, Творец создал особую группу ведущих исполнителей в оркестре, еврейский народ. Он вручил Моше рабену, *Лухот*, две Скрижали Завета. Чтобы все народы видели, исполняли и жили в созвучии Его законов, в гармонии, которую он требует соблюдать от каждого человека.

– Не убивай.	↔	– Я, Бог твой Бог, который вывел тебя из земли Египта, из дома рабства.
– Не прелюбодействуй.	↔	– Да не будет у тебя другого бога передо Мной.
– Не кради.	↔	– Не произноси имени Господа, Бога твоего, попусту, ибо не пощадит Господь того, кто произносит имя Его попусту.
– Не свидетельствуй ложно о ближнем твоём.	↔	– Помни день Шабата, чтобы освящать его.
– Не домогайся дома своего ближнего, не домогайся ни жены своего ближнего, ни его раба, ни его рабыни, ни его быка, ни его осла, ничего из того, что принадлежит твоёмu ближнему.	↔	– Почитай своего отца и свою мать, чтобы продлились твои дни на земле, которую Господь, твой Бог даёт тебе.

На этих на двух Скрижалях Завета Всесильный показал нам, что Он создал Вселенную в созвучии и симметрии. Мы видим, что законы одной скрижали соответствуют законам другой:

1. Убийство – преступление против Создателя.
2. Разврат – служение идолам, *авода зара*, идолопоклонство.
3. Воровство – хилуль Ашем, осквернение Имени Бога.
4. Освящать шабат – беречь в святости свой язык.
5. Почитать отца своего и мать – не позорить их своим желанием взять то, что тебе не принадлежит.

Одна скрижаль имеет духовный аспект, другая материальный. В таком созвучии душа и тело человека соединяются для работы, порученной ему Творцом. Душа сохраняет жизнь телу, а тело всеми своими органами служит душе.

Поэтому, чтобы гармонично развивать свою личность, следует старательно изучать и исполнять законы Творца. При этом отказаться от всего запрещённого и в то же время принять разрешённое и найти разумную альтернативу тому, что оказалось под запретом. Приобретая опыт, мы познаём гармонию в мире заповедей Торы и галахических требований.

* * *

Директор банка «Итрон» объявил, что даст десять тысяч долларов тому, кто правильно ответит на три вопроса.

Какое самое хорошее время для человека?

Кто он, самый хороший человек?

Какое самое хорошее действие для человека?

В расчёте на награду сотни людей присылали ему свои ответы, но ни один из них его не удовлетворил. Однажды, рано утром, когда только начало

светать, он ехал на важную встречу в другой город, решил сократить путь и свернул на просёлочную дорогу. Когда проезжал мимо какого-то большого сада, спустило заднее колесо и ему пришлось выйти из машины.

Был он один, без личного водителя, и теперь оказался в затруднении.

К воротам сада примыкала сторожка, собранная из щитов, с двумя небольшими окнами. Подумал он, что там может быть сторож или садовник, пошёл просить, чтобы помогли ему сменить колесо. Видит, что сидит у окна старик, прикрыв глаза ладонью правой руки, а на столе перед ним большая толстая книга.

Когда старик опустил руку и перестал что-то шептать, он поздоровался, и тут же ему пришло в голову задать свои вопросы этому старику.

Старик внимательно выслушал, пригласил его сесть напротив и говорит:

– Ты спрашиваешь о том, что только что произошло. Когда ты подошёл, я читал «Шма Исраэль». Самое хорошее время для нас, когда читаем «Шма» и утреннюю молитву. На второй вопрос отвечу тебе, что самый хороший человек это ты, потому что задал замечательные вопросы. Самое хорошее действие для нас – открыть книгу Торы, что перед нами и прочитать одну главу.

А потом мы посмотрим, что с твоей машиной и ты поедешь дальше.



«Умный человек усмотрит в этом мире не только материю, но и дух. Он поймёт эфемерность земных наслаждений и оставит излишества, которые мешают

служить Господу. Он будет больше заботиться о мире духовном и заслужит в горних мирах вечную благодать. Неумный человек увлечён только материальным миром. Он борется за успех, он считает, что, приобретая много вещей, достигнет счастья. Но он ошибается, все его накопления после смерти останутся на земле, и получится, что он пришёл в лучший мир нищим» (Р.Бахья, «Ховот а-Левавот гл.2).

Все мы смертны, в своё время душа окажется в том запредельном мире, где невозможно завершить то, что не успел сделать, пока был жив. Иногда смерть – наказание, но чаще всего – завершение работы души, которую она выполняла в какой-то отрезок времени.

Душа человека – «светильник Бога», в момент смерти она освещает и оценивает всю его прошедшую жизнь. Обнажаются все события, все ошибки и проступки, которые человек совершил в своей жизни. И даже неосуществлённые замыслы (Мишлей 20:27).

Говорят, что жизненный цикл человека напоминает жизненный цикл бабочки.

Зародыш бабочки находится в яйце и снабжён запасом питательных веществ, как зародыш человека в утробе своей матери. Внешне он похож на головастика – большая голова и маленькое тело.

Проходит какое-то время и рождается гусеница. Это живое существо ползёт вверх по ветке или по листу, ест всё, что встречает на своём пути, и поддерживает социальные отношения со всем живым миром. Потом идёт процесс линьки, гусеница превращается в куколку.

Для всех окружающих гусеница умерла, но в действительности под твёрдым покровом зарождается новая жизнь. Это следующий этап жизненного цикла бабочки. Со временем оболочка куколки раскрывается и на свет выходит мокрая слабая бабочка. Когда её крылья высохнут и окрепнут, она отправится в свой

первый полёт. Трудно поверить, что ещё недавно это красивое создание произошло от ненасытной гусеницы.

Человек тоже ест, пьёт, старается подняться выше, ищет для себя самое лучшее и... умирает.

От старости, от несчастного случая, после неизлечимой болезни, погибает в аварии или его убивают враги. И тогда он подобен личинке гусеницы, завернутой и упакованный в земле. Его хоронят и ставят надгробие. Завершился этап.

Но это только физическая смерть. Человек умер для того, чтобы мог перейти в другое измерение. Вспорхнёт, как бабочка, и улетит его душа, чтобы потом снова связать себя с эмбрионом в утробе матери и повторить цикл перерождения, *гилгуль*.

Человек, даже на самой низкой ступени развития, возвышен над всеми существами. Творец наделил человека разумом и божественной душой, которую он осквернял своими действиями. «Одна и та же душа придёт в мир несколько раз в различных телах и таким образом сможет в один раз исправить то, что испортила в другой, или завершить то, что ещё не завершила» (*Рамхаль, «Путь Творца», гл.3, 2:10*).

Подобно душе Элифаза, которого Эсав отец его, послал убить своего брата Якова. Элифаз ограбил Якова, но не выполнил приказ отца. Реинкарнация Элифаза – один из величайших гергов в еврейской истории, Онкелос, имя его мы видим почти во всех книгах Торы. Гилгуль Амрама, отца Моше рабenu, пророк Хизкияһу. А раби Йеһошуа бен Леви, который живым поднялся в Высший мир, *гилгуль* Кеһата, отца Амрама (*«Сэфер гилгулей нэшамот» 1:12; 8:10; 10:9*).

Тайна прежней жизни скрыта от человека, не всем дано помнить о прежней жизни, в которой пре-

бывала его душа. Знание это не только бесполезно, но может навредить ему в новой жизни. Но иногда у избранных Творцом просыпается память, и он может заглянуть туда, где окажется вскоре.

Всесильный Судья, Владыка мироздания, возвращает в физический мир душу с новым телом, чтобы продолжала трудиться над своими свойствами и вернулась к Создателю чистой и совершенной. «Когда человек освобождается от мира, Святой, благословенный Он, открывает Себя» (*Ялкуп Шимони, «Иов»*).

* * *

Лейбу, сыну Элины Райхман было пять лет. Вдруг он стал называть себя девушкой, сказал маме, что раньше его звали Пнина, что носил такие же серёжки, как у неё.

– Почему Пнина? – удивилась мама.

– Я был Пнина, – ответил малыш, – но умер и поднялся на небеса. А потом меня толкнули, я проснулся ребёнком, и вы с папой называли меня Лейбом

– Что ты помнишь ещё? – спросила Элина.

– Я был в отеле большого города, когда начался пожар, и я выпрыгнул из окна. Я умер и попал туда, где совсем другой свет, очень добрый, и я его сразу полюбил, но он меня послал к тебе и мне дали имя Лейб.

– Кто, кто послал?

– Не знаю, он такой, что я не могу объяснить.

Элина вошла в поисковую систему Google и нашла сообщение о пожаре в отеле «Пэкстон» в Чикаго. В марте 1993 года в результате пожара в здании погибли 19 человек, среди них Пнина Робинсон. Она погибла, выпрыгнув из окна.



Пока Человек не узнает и не поймёт тайну Высшего мира, пока не приобретёт опыт Нижнего материального мира, его душа снова возвращается в Нижний мир получить то, что не успела в первый раз (*Зоһар*, «Шур ха-ширим»).

Один из ярких примеров – перемещение души русского художника В. Кандинского в тело Давида Паладина, умиравшего в концлагере американского солдата, родом из индейского племени навахо.

После возвращения к жизни малообразованный солдат заговорил на чистом русском языке и назвал себя художником Кандинским. Он никогда не учился живописи, но, когда вышел из госпиталя, стал рисовать и подписывать свои произведения именем знаменитого художника. Эксперты были уверены, что это картины Василия Кандинского.

Возможно, что Давид Паладин получил другую душу не взамен своей души, а как дополнение, *дибук*, и душа русского художника Кандинского временно одолела душу американского солдата. Со временем Давид Паладин опираясь на приобретённый опыт, стал самостоятельным художником с открытой миру своей душой.

Отец квантовой теории, физик Макс Планк считал, что сознание (он не рискнул сказать: «Душа») не пропадает после смерти мозга. Сознание находит новый мозг, сохраняя память о прошлом.

Исследования учёных подтверждают слова мудрецов Торы: жизнь продолжается после смерти тела (*Д-р Ян Стивенсон; Д-р Джим Такер из Университета Вирджинии, Д-р Хелен Вамбах, «Переживание прошлых жизней», и др.*). Из Высшего мира души вновь возвращаются в Нижний мир.

Творец распределяет их в физическом мире так, чтобы не прерывалась связь между всеми сотворёнными душами людей. И при этом даёт нам возможность исполнить своё соло в общем оркестре.

Преступления, совершённые одним человеком, двумя или группой людей – это фальшивые ноты, оскверняющие симфонию Мироздания.

Насилие, теракты, войны разрушают гармонию Вселенной. Римляне, разрушив Храм, оборвали созвучие мироздания.

Крестоносцы и инквизиторы, уничтожавшие евреев и своих же христиан, исламские орды, грабившие и вырезавшие народы Африки и Кавказа, кроваво-жадные погромщики Украины и России, немцы, создавшие в Европе конвейер смерти, – это злодеи, устроившие ужасную всемирную какофонию.

Трупам удобрена земля в бесконечных войнах. Только Израиль не воевал с тех пор, как оказался в изгнании, до 1948 года, когда евреи создали новое государство и выступили против арабского нашествия.

Есть два вида преступления – преступление против Творца и преступление против человека. В первом случае искренним раскаянием и молитвой можно добиться прощения *Высшего Суда*. Во втором случае – не простит Высший Суд, пока не простит обиженный (*Мишна Йома 8:9*).

Ришоним, учителя Торы, сказали, что заповеди между человеком и его товарищем важнее заповедей между человеком и Творцом. Поэтому Рош написал в своём комментарии к трактату «Пеа», что Святой, Благословен Он, больше желает согласия между людьми, чем между Собой и человеком.

От каждого человека зависит прочность уз, связавших народ Израиля. «Обязан человек добиваться блага для своего народа и всеми силами стремиться помочь своим ближним» (*Рамбам, «Мишне Тора»*). Тора предлагает уникальный социальный подход к взаимоотношениям между людьми.

Раби Акива назвал главной заповедью Торы любовь ближнего – «Люби ближнего твоего, как самого се-

бя» (Ваикра 19:18). Только с любовью и добрым отношением друг к другу возможно наше мирное и благополучное сосуществование. Благо тебе, когда твоя душа созвучна душе родного человека, соседа, товарища, который следует законам Творца.

Благо для мироздания – гармоничный союз между мужем и женой. Супружеская близость отличается от того, что мы видим у животных. Животные, выбирая себе пару, подчиняются инстинкту продолжения своего вида, а человек следует разуму и сердцу.

Если мужчина и женщина достигли гармонии в физическом и духовном единстве, союз их священный, кедуша. Ибо мужчина без женщины, а женщина без мужчины – половина тел и половина души (*Zohar, Ваикра*). Благо для мироздания, когда их души звучат в унисон, и они вместе стремятся к духовному совершенству.

Небеса плачут, если они расторгают свой союз. Обида их друг на друга причиняет страдание обоим. Легче выдержать ненависть врага, чем обиду того, кого любишь. Рвутся тонкие струны души, обида и гнев оскверняют гармонию мироздания.

* * *

История о праведной женщине Брохе и муже её по имени Авигдор, который отказался от еврейской жизни.

Надоело женщине укорять его, законы шабата он нарушает, детей у них нет, впору разводиться. Сидит у соседки, плачет, соседка успокаивает её, говорит: «Есть в Иерусалиме известный праведник и мудрец, раби Ицхак, может быть он поможет тебе, поезжай к нему».

Однако случилось чудо, раби Ицхак сам приехал в их город на праздник нового свитка Торы в

синагоге, «Ахнабат Тора». Пошли евреи к нему, кто за благословением, кто с бедой своей, и эта женщина тоже пришла, встала сбоку, ждёт, когда мужчины уйдут.

Но не пришлось ей долго ждать, увидел её раби Ицхак, дал знак подойти и повёл за собой в комнату раввина.

Рассказала Броха о своём горе, о том, что нет согласия в её доме. Сама она старается исполнять все законы, что доступны женщине, но муж её голову не покрывает, молитвы пропускает, в шабат водку пьёт и спит.

– Не хочу, – заплакала она, – говорить лашон ха-ра, клеветать, но сил моих больше нет. Первые годы радовалась, он работал, сам Тору учил и ученики у него были, шесть лет прошло, потерял он всё хорошее, что было в нём, детей у нас нет, пусть даст мне гет, разводное письмо, и живёт, по-своему.

– Нет, – покачал головой раби Ицхак, – не нужен тебе гет, живите вместе, будут у вас дети. Чем больше грешит человек, тем ближе к святости, когда раскается, сделает тэшуву, вернётся к Богу своему. Утром приведи его ко мне.

– Раби, не слушает он меня!

– Придёт, не сомневайся, скажи, что раби Ицхак ждёт его.

Обрадовалась Броха, побежала искать своего непутёвого мужа.

Услышал Авигдор, что раби Ицхак зовёт его, сел в углу на маленький стульчик, обхватил голову руками и заплакал. Удивилась жена, никогда не видела мужа таким. Поставила на стол ужин, стала готовиться ко сну.

Авигдор всю ночь просидел на стуле, а ран-

ним утром, когда было ещё темно, пошёл в синагогу на первую молитву.

Когда Броха прибежала туда, евреи уже помолились. Увидела она, что раби Ицхак обнял её мужа и повёл в комнату раввина.

С этого дня Авигодора словно подменили. Что говорил ему раби Ицхак, что он с ним сделал? Броха нарадоваться не может.

С работы домой он возвращается с улыбкой, вечером в синагоге с евреями законы учит, дома до глубокой ночи сам над книгами сидит. Раньше евреи после утренней молитвы сразу убегали, теперь на полчаса остаются, слушать Авигодора, как он главу Торы объясняет.

Увидели евреи, что он настоящий мудрец, самые сложные вопросы в Талмуде может растолковать и законы объяснит так, что сразу появляется желание их исполнить. Уже не к раввину, к нему стали обращаться за советом, стал он учителем для них, стали звать его раби Авигодор. Раввин общины тоже доволен, в шабат из других районов приходят молиться и слушать раби Авигодора, пожертвований для синагоги стало больше.

Так прошло пять лет. Счастливая Броха, двух девочек родила, дома мир и любовь. Говорит мужу:

– Наша жизнь перед Богом, но как бы мы жили, если бы не помог нам раби Ицхак? Прошу тебя, давай проведем его, пока он жив.

– Нет, Броха, не сейчас, не время ещё.

Удивилась она:

– Разве нужно особое время посещать праведников?

А муж повторяет:

– Рано ещё, не надо нам ехать.

Разве женщина не уговорит? Согласился.

Вечером, после молитвы, поехали на своей старенькой машине в Иерусалим. Дорога к Иерусалиму то вверх поднимается, то круто спускается, в вечернее время загружена, и всегда находятся лихачи, которые стараются обогнать тебя.

Такой лихач разогнался на спуске и не удержал руль, понесло его машину боком на ту, где были Авигдор и Броха. Удар был настолько сильным, что улетела их машина метров за тридцать за пределы дороги. Раби Авигдор сразу умер, а у Брохи только ушибы.

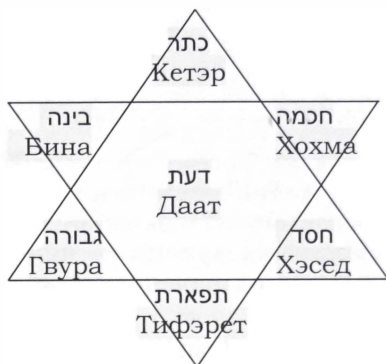
На следующий день после похорон приехал старый раби Ицхак. С помощью мужчин он сел на низкую скамейку, и попросил показать ему дочерей Брохи. Благословил их и говорит ей:

– Не плачь о своём муже, он уходил от Бога и вернулся. Он грешил, но преодолел себя и удостоился благословения Всесильного. Он стал праведником, ради которого существует мир. Душа его в Ган Эден, и с нами его душа. Не плачь о своём муже, дочь моя, пока он жил, стремился достичь совершенства, теперь он там, где находятся самые достойные души. Мир тебе, женщина, мир народу нашему, Израилю.



Наш замечательный мир устроен по закону гармонической симметрии. Верх пространства симметричен его нижней части, правая сторона – левой, а то, что перед нами симметрично тому, что за нами. Символ этой симметрии – шестиконечная звезда, Маген Давид, (*Щит Давида*).

Фигура звезды состоит из двух частей, одна мужская, другая женская. Это два треугольника наложенные друг на друга. Её часто изображают, как талисман *шлом байт*, букв. мир в доме. Шесть углов звезды удерживают сфирот мироздания: Кетэр, Хэсед, Гевура, Тифэрет, Хохма, Бина, в центре её Даат.



Эта звезда – верхняя часть Эц ха-хаим (עץ החיים), *Дерева жизни*, наглядное отображение пространственной физической симметрии и духовной гармонии мира. Если (*хас вз-халила!*) в какой-то области появится искажение, мироздание рухнет.

Человек устроен так, что пока его жизненные органы согласованы, созвучны друг другу, его жизнь продолжается, а когда наступает диссонанс – человек умирает.

В то же время в физическом и в духовном мире присутствуют контрасты. Контрасты проявляются в душе каждого человека. В физическом мире разность потенциалов порождает энергию, в душе человека в *борьбе йецер ха-тов с йецер ха-ра* проявляется его жажда жизни.

В музыке есть замечательный приём создания гармоничных сочетаний многих самостоятельных голосов для образования одной мелодии, это контрапункт, искусство сочетания. Контрапункт присутству-

ет в гармонии Вселенной, Творец не требует, чтобы все голоса звучали на одной ноте.

У каждого человека свой голос, своя жизнь, и у каждого народа свой голос, своя жизнь, но они должны подчиняться той теме, которую задал, Дирижёр нашего замечательного оркестра.

Это удивительно и прекрасно, что Он слышит каждого человека, наблюдает и направляет нас от первого до последнего мгновения жизни нашей. Он осуждает, Он прощает и Он поднимает наш дух, когда мы искренне сожалеем о содеянном.

Он так сказал Своему пророку: «И народ твой, все праведники, ветвь насаждения Моего, дело рук Моих для прославления, навеки унаследуют страну. Меньший станет тысячей, и младший – народом сильным. Я, Г-сподь, в назначенное время ускорю это» (Йешая 60:21).

* * *

Глава большой израильской фирмы рассказал раби Ицхаку Зильберштейну, раввину шхуны Рамат Эльханан в Бней Браке удивительную историю, которая произошла с ним в Америке. Неожиданно он убедился, что Бог не забывает ни одного еврея, кем бы он ни был, и даже если он далёк от соблюдения Его заповедей.

– Летом 2011 года я полетел в Штаты, в Майами, по делам своей фирмы. Там живёт мой двоюродный брат, который был намного старше меня и которого я не видел много лет. Я позвонил ему, выбрал время и поехал его навестить.

Я поднялся в его роскошную виллу и удивился, увидев справа, у входа красивую мезузу. Я знал, что он всегда был далёк от еврейских традиций и давно забыл свою принадлежность к еврейскому народу.

Когда я вошёл в гостиную, удивление моё возросло, на видном месте стояли субботние подсвечники, а рядом серебряный бокал для кидуша, другие еврейские предметы и книги Торы. Он понял моё удивление, и чтобы избавить меня от вопросов, тут же рассказал, что с ним случилось.

– Ты, конечно, заметил, – сказал он, – прямо перед моим домом большую ортодоксальную синагогу, но я никогда туда не заходил. Утром 30 октября 2009 года я завтракал на террасе, наблюдал за чайками, которые играли над просторами океана, и увидел толпу евреев, они вышли из синагоги и поспешили к берегу океана. Только потом я узнал, что это был день еврейского праздника Рош ha-шана, еврейского нового года.

А тогда я решил узнать причину большого еврейского собрания на берегу океана и пошёл следом. Оказавшись среди евреев, я увидел, что они что-то бросают в море из своих карманов. Объяснили, мне, что они исполняют *Ташлиях*, особый обряд, избавляются от грехов, совершённых за прошедший год.

Мне это понравилось, я тоже стал вспоминать свои грехи и мысленно отправлять их в воду.

Вдруг кто-то стукнул меня по спине. Я обернулся, перед моими глазами стоял солидный мужчина. Он спросил: «Скажи мне, еврей, ты слышал сегодня голос шофара?» Когда я ответил, что не слышал, он вынул из кармана небольшой красивый шофар и затрубил.

После первого волнения, которое охватило меня, когда я тоже избавлялся от своих грехов, голос шофара проник в моё сердце. Я не знал этого человека, никогда не видел его, хотя почти все, живущие здесь, мне знакомы. Когда он закончил трубление,

повернулся ко мне и сказал: «Меня зовут Моше Кац». И тут же ушёл.

Взволнованный, я вернулся домой и рассказал жене о том, что со мной произошло. «Повтори имя того человека, – попросила она, – Моше Кац? Как он выглядел?» Я описал его, как мог, внешний вид, лицо. Жена, едва дослушав, потеряла сознание. Я привёл её в чувство, дал воды, и она сказала мне, что это был её отец.

После минутной паузы она закричала: «Это был мой отец, который погиб в концлагере! Это мой отец, я была ребёнком тогда, но помню всю жизнь. Но ты ведь его никогда не видел!»

Да, мы поженились спустя годы после страшных событий Шоа, моего тестя уже не было в живых. Я забыл, что в детстве она была Кац, когда её спасли, поменяли фамилию.

И уже тише сказала она: «Это был мой отец, до войны он управлял нашей синагогой, это он трубил в шофар, чтобы вернуть тебя, вернуть нас к Богу».

С того дня я стал посещать синагогу, соблюдать шабат и еврейские праздники.



Гармоническая симметрия Мироздания выражена в золотой Меноре Храма (*Шмот 25:31-37; 35:31*). У неё семь светильников, три справа, три слева и один в центре. Менора – главный символ дерева сфирот.

На шести вершинах её ветвей шесть огней, шесть дней Творения. Справа налево: первый день, *Йом Ришон*, второй день, *Йом Шени*, третий день, *Йом Шлиши*. Слева направо – шестой день, *Йом Шishi*, пятый день, *Йом Хамиши*, четвёртый день, *Йом Рэви*.

В центре, на вершине ствола, венец Творения,
Шабат.



Элазар бен Йоханан сказал: «Помни шабат с первого дня недели». Раби Ицхак сказал: «Помни о субботе, считая дни не так, как считают другие» (*Мехильта «Итро»*). Мы отсчитываем дни недели не так, как другие, говорим: осталось до шабата три дня, два дня, один день – шабат – прошёл один день, прошло два дня, прошло три дня после шабата.

Шесть рабочих дней недели для всех наших материальных потребностей, а шабат для души. В этот день тело и душа живут в полной гармонии, и она созвучна гармонии Мироздания.

Коhen возносит две руки перед общиной, в его руках симметрия благословлений, и мы возносим шабатные халы двумя руками, утверждая гармонию шабата.

* * *

Рассказ женщины о том, что привело её к законам шабата.

Каждую пятницу она зажигала шабатные свечи, как это делают многие еврейские женщины, но шабат не соблюдала.

В одной из синагог в Катамонах, в Иерусалиме, давал уроки раби Нисим Яган (з.ц.л.). Случайно она попала на один из его уроков и получила в подарок дискету с записью лекции о законах шабата.

– И я, и мой муж всю неделю работали, – сказала она, – у нас не было свободного времени узнать, что записано на кассете, поэтому я предложила мужу

послушать её в субботу.

Днём, после обеда я вставила кассету, нажала кнопку, но система не заработала. Вытащила, снова вставила – не работает. Перенесла на другой магнитофон, включила, никакой реакции. Сказал муж, что кассета бракованная.

На следующий день, в воскресенье, перед тем, как поехать на работу, решила снова проверить эту кассету. Она завертелась, и голос раби чётко зазвучал из динамиков. Тогда я вспомнила его слова, он говорил, что в шабат его кассеты не работают.

У нас с мужем не было другого выхода, если еврейские кассеты в шабат не работают, тогда и нам нельзя работать в шабат.



Шабат подобен сердцу человека. Время течёт, как постоянно течёт венозная и артериальная кровь от сердца и возвращается к сердцу. Точно так же время перетекает от шабата к шабату. Без сердца нет человека, а без шабата нет у нас жизни. Шабат – гармония души и тела. Нельзя представить, что было бы с нами, если бы мы не получили шабат. «Счастливы народ, чья судьба такова!» (*Тегилим 144:14*).

Освящая шабат, мы освящаем себя. В этот день мы настолько близки к Творцу, что можем увидеть и услышать то, что недоступно в другие дни. Это день *кедуша*, святости, сохраняющей жизнь на земле (*Бавли, Шабат 104-а*).

Шабат – инструмент в руках Израиля, а Тора – свет, освещающий дорогу народу Израиля. Каждый человек может заявить, что ради него этот мир был создан. Погибнет мир и погибнем мы, если перестанем исполнять законы Торы.

Израиль и Творец заключили союз, где с одной стороны – обязанность соблюдать шабат, кашрут, гмилут хасидим и другие заповеди, а с другой – обязанность создавать условия для благополучной жизни и защищать от врагов. Но если мы всю свою энергию потратим на приобретение таких благ, без которых можем обойтись, не останется сил для духовной и нравственной работы. Ибо «не одним лишь хлебом живёт человек, но всем, что исходит из уст Б-га, живёт человек» (*Дэварим 8:3*).

Если мы забудем о Божественном Провидении, оно тоже забудет нас. Мы трудимся, чтобы обеспечить себя и свою семью, но полагаться должны не на свою силу и таланты, а на своего Создателя.

Он подчинил физический и духовный мир законам симметрии. Асимметричный мир неустойчив и подвержен гибели. Творец создал человека так, что его гармоническое существование невозможно в условиях асимметрии. Тело человека в таком состоянии поражают смертельные болезни, это может быть аритмия сердца, инфаркт, рак мозга и т.п. Душа в таком состоянии подвержена депрессии и психическим расстройствам. Народы в состоянии асимметрии уничтожают друг друга в войнах.

Творец требует от каждого человека соблюдать Его гармоничные законы. Когда мы изучаем и исполняем их, наши души созвучны всему Творению, и тогда мы себя и весь мир удерживаем от гибели.



ОГЛАВЛЕНИЕ

Дыхание жизни.....	7
Кровь человека.....	29
Сердце человека.....	43
Мозг человека.....	63
Глаза человека.....	79
Уста человека.....	93
Органы чувств человека.....	117
Коррекция души.....	131
Святость, кедуша.....	151
Гармония мира.....	167

לזכרון עולם בהיכל ה'
ונתתי לכם
בביתי ובחומותי יד ושם
לזכרון ולעילוי נשמות של

ירוחם בן שאלתיאל ז"ל
מגן בן בנימין ז"ל
סופיה בת רבקה בנפשה ז"ל

יהי רצון שינוחו בשלום על משכבם
ויזכו למנוחה נכונה בצל כנפי השכינה
ותהא נפשם צרורה בצרור החיים

Книги автора:

«Мудрецы Кавказа» Мы предлагаем вам не историческое исследование, а рассказы о духовных учителях горских евреев. В основе каждого рассказа – исторические личности, которые любили свой народ и жили в соответствии с законами Торы. Надеемся, что они вызовут ответное чувство и желание продолжить вековые традиции, сохранившие нас от уничтожения.

«Ожерелье удивительных историй и алмазы халахи»

Рассказы о святых праведниках и о чудесах. После каждого рассказа приводится халаха (закон, правило) вытекающая из предшествующего повествования – что делает книгу практически учебником по халахе.

«Кохелет. Экклесиаст. Книга Царя» «И дал Б-г мудрость царю Шломо и разума очень много, и широту сердца, вмещавшего знания, обильные, как песок. И был он мудрее всех людей... а имя его было среди всех окрестных народов».

«Мишлей. Притчи мудрого царя» Назначение этой книги передать последующим поколениям основы мудрости и нравов. Мудрость направит человека на дорогу истины и справедливости, а нравовенные уберезит от влияния нечестивых людей.

«Ты не один» Создатель наш, Благословенный, приближает нас к Себе, и у нас есть право и всегда есть возможность предстать перед Ним и воззвать к Нему.

Помни! Ты не один в этом мире, Он всегда с тобой, как отец, как наставник и как судья, который видит и оценивает не только твои поступки, но и потаённые желания. Благо тебе, когда ты удерживаешь с Ним связь.

«Буквы нашей жизни» Буквы алфавита святого языка, лашон ха-кодеш, звучанием и формой написания открывают духовное содержание человеческой речи. При этом каждая буква сама материальный предмет. Поэтому мудрецы сказали, что альфа-бета – кирпичи, а слова – блоки здания, которое мы называем Вселенной. Мы должны изучать их и оправдывать их благое значение своими поступками, исполняя заповеди Творца.

«Шир-наширим. Песня Песен» книга книг, главная книга из написанных мудрым царём Шломо (Соломоном) сыном Давида. Это песня пророка, который предвидел будущие страдания еврейского народа и жалобы изгнанников в странах рассеяния на то, что отдалился Б-г, оставил в бедствии Свой народ (Раби Шемуэль бен Меир, «Шир на-ширим» 1:1).

«Иов» Многих страшит судьба Иова, и даже те, чьи знания Торы глубоки, остерегаются говорить об этом. И именно на его опыте мы должны были бы узнать, почему страдают праведники, а злодеям – хорошо.

«Дэрех Эрец. Путь земной» *Человек пришёл в этот мир, как хозяин, а не разбойник, и когда он подрастает и начинает понимать своих наставников, должен освоить и исполнять эти правила до последнего часа своей жизни.*

«ПРОВОДЫ ДУШИ. Законы и обычаи траура евреев Кавказа» *Тот, кто понимает, что его тело - инструмент души, а сама душа бессмертна, большее внимание уделяет накоплению мицвот, которые понадобятся ему в будущем Мире.*

«ХЛЕБ НАШЕЙ ЖИЗНИ. Двенадцать статей базирующихся на Письменной и Устной Торе» *Мы не представляем себе субботнюю трапезу без хлеба. В этом обычном и привычном продукте, которого никогда не было в природе, который появился только как результат человеческого труда, скрыта величайшая тайна нашей жизни.*

«ЖАЖДЕТ ДУША МОЯ. 13 Строф песни «Цама Нафши»
Как ни одно живое существо на земле не может жить без воды, так и мы не можем жить без Тору. «Жаждет душа моя Бога живого...» (Теһилим 42:3). Жаждет душа слова Бога (Бавли, «Бава Кама» 17-а). Каждую строфу песни Авраһама ибн Эзры завершает слово «хай» – живой, то есть жив человек по воле Создателя и будет счастлив, исполняя Его волю.

**Человек самая важная система в
Творении. Это система нашего
гармоничного физического
и духовного развития под
наблюдением Творца.**

