
МИЦВОТ

КАК ВЛИЯЕТ ИСПОЛНЕНИЕ ЗАПОВЕДЕЙ НА ЖИЗНЬ ЧЕЛОВЕКА?

КЛАССИФИКАЦИЯ ЗАПОВЕДЕЙ

Смысл или «вкус» заповедей

"Сказал р.Симлай: 613 заповедей получил народ Израиля на Синае: 248 повелений по числу членов тела и 365 запретов по числу дней в году". Для чего столько заповедей? Зачем и почему нужно их исполнять? И в чем их смысл? Почему запрещено есть свинину? Почему не зажигать свет в субботу? Почему... Традиционный еврейский ответ на все эти "почему": Творец мира, открывшись народу Израиля на горе Синай, повелел исполнять 613 заповедей. Для нас это достаточная причина. Мы выполняем Его волю, даже если не понимаем назначение тех или иных заповедей.

У человека, сознающего, что заповеди Торы даны Б-гом, даже если он не понимает их значения, часто возникает вполне естественное доверие к тому, кто повелел о них. Человек понимает, что Творец не станет заставлять его выполнять бессмысленные и ненужные приказы либо действия, вредящие ему. Однако не для всех людей такой подход приемлем. Есть люди, не способные выполнять действия, значения которых они не понимают. Особенно тяжело таким людям в армии. Они чувствуют себя роботами, это чувство унижает и угнетает их. Выполнять приказы, значения которых они не понимают, для них невероятно сложно, и сознание того, что в штабе все продумали и взвесили и там точно знают смысл каждого приказа, вовсе не помогает.

Перед человеком встает сложная **психологическая** задача принятия заповедей, даже если он твердо сознает, что даны они Творцом вселенной, а потому обязывают его. ОК, Владыка мира, Ты повелел исполнять нам заповеди, но объясни их смысл, дай нам хоть что-нибудь в них понять, иначе сложно соблюдать их; мы же люди, а не роботы!

Эта чисто психологическая проблема заставляет нас не ограничиваться логичным традиционным подходом, но искать значение заповедей, их внутренний смысл для того, чтобы облегчить переход к их практическому исполнению. На языке Торы это называется *למשל יאמר*, иными словами "**вкус заповедей**". Это очень точное выражение: мы обязаны соблюдать заповеди не потому, что понимаем их смысл, но потому, что выполняем волю Творца. Однако мы хотим почувствовать их вкус, чтобы легче было их соблюдать, мы хотим, чтобы заповеди были вкусны нам, т.е. понятны. Так часто перед нами - богатая калориями и витаминами, но не вкусная пища. Трудно есть ее, даже понимая умом, насколько она полезна. Мы хотим, чтобы пища была вкусна и приятна нам. То же и с заповедями. Мы знаем, что в целом они полезны нам, но мы хотим понять их смысл, почувствовать их вкус, чтобы разбудить аппетит.

Кстати, если человек хочет почувствовать вкус какого-то нового продукта, он не понесет его в химическую лабораторию, чтобы аналитическим путем установить его вкус. Он просто отломит кусок и попробует. Точно так же кратчайший способ почувствовать вкус заповедей - начать их выполнять. И так сказали наши предки у горы Синай: "Все, что велел Бог, сделаем и поймем". Сначала выполним, тогда и поймем, тогда почувствуем всю силу и глубину заповедей. Однако не для всех такой способ приемлем, поэтому мы займемся аналитической задачей: попробуем понять, в чем смысл заповедей Торы.

Здесь следует оговориться: мыслители иудаизма, зная ограниченность человеческого ума, не старались вникнуть в сущность заповедей и не задавали себе вопрос: почему Бог повелел нам эту заповедь, а не другую. Они исследовали лишь влияние заповеди на человека и на общество, т.е. говорили не о причинах заповедей, а о последствиях их исполнения.

Еще одно следствие из сказанного нами: если и после нашего объяснения заповеди Торы покажутся вам неприемлемыми и непонятными, в этом наша и только наша неудача. Все, о чем мы говорим, это попытка человеческого ума понять Б-жественный разум, и если наш человеческий ум на это не годится, Б-жественный разум от этого не должен потерять.

Итак, каков же общий смысл заповедей? Многие представляют себе, что согласно мировоззрению иудаизма, человек на земле выполняет заповеди, а Б-г на небе внимательно следит за ним и подсчитывает очки. За выполненную заповедь прибавляет очко, за нарушенную - снимает. Совсем как судья за рингом. Картина эта лишена всякого смысла: зачем Богу этот подсчет очков, зачем ему вообще нужны наши заповеди? Какая Ему разница, ем ли говядину или свинину? На основе таких понятий развилась христианская идеология апостола Павла, отменившая заповеди и поставившая во главу угла веру. Павлинизм во всех его формах утверждает, что идеала религии человек может достичь путем веры, зачем же заповеди?

В основе павлинизма лежит сознание, что человек порочен от природы и у него нет надежды на исправление: כִּי יֵצֵר לֵב הָאָדָם רָע מִנּוּמָו. Над человеком довлеет первородный грех, он съедаем страстями, полон гордыни. Только вера в того, кто своими крестными муками искупил первородный грех, спасет человека. Он искупит твои грехи, ты же должен лишь смиренно верить в него.

А что же говорит иудаизм? В Мидраш-раба мы читаем: "Какая разница Творцу, зарезают ли скотину со стороны шеи или забивают со стороны затылка? Заповеди даны только для того, чтобы очистить ими создания". Итак, главная цель заповедей - исправить и очистить человека. Не человек делает заповеди, но заповеди делают его. Цель всей Торы - изменение человека, его воспитание. Если Творец хочет воспитать человека, то отпадает вопрос, зачем нужны практически заповеди. В воспитании невозможно обойтись без практических упражнений. Разве можно воспитать человека, изменить его, только увещевая красивыми словами? Если человек хочет изменить свое тело, подготовить его к участию в соревнованиях, то он тренируется. И для развития каждой группы мышц - свое упражнение. Вместе они составляют комплекс, развивающий все тело спортсмена. Точно так же, когда человек хочет изменить и усовершенствовать свою душу, он вынужден прибегать к тренировке.

Так пишет автор Сефер Ахинух: חֲרָא פִּי הָאָדָם אַחֲרֵי עוֹלָמוֹת מְשַׁכְּלֵת לִבּוֹ - чувства и мысли человека идут вслед за его действиями. Возьмите самого мягкого, добросердечного и честного человека и заставьте его выполнять жестокие и бесчестные поступки. Сколько времени он останется тем же, кем был? Немного. Постепенно он начнет изменяться, и скоро сердце его очерствеет, а от честности останется немного. Если так, то мы можем сделать обратное: дать человеку такие упражнения, такие действия, которые постепенно будут улучшать человека.

Весь вопрос в том, какие упражнения дать. Этот вопрос мы можем решить, если будем знать, какое воспитание Тора хочет дать человеку. Каков он сейчас сам по себе, какова человеческая природа и каким Тора хочет видеть человека?

Что же такое человек? Только рождаясь на свет, человек своим первым криком возвещает о своей природе: это **желание получать**. Ребенок признает только свои потребности, о потребностях других он знать не хочет; весь мир сосредотачивается на его потребностях и их удовлетворении. С постепенным ростом ребенок получает первые уроки альтруизма. Его учат силой, шлепками, угрозами или уговорами считаться с существованием других детей: если не поделишься игрушками с братом, у тебя заберут игрушки; не будет ни тебе, ни ему... На какой-то ступени человек согласен и давать, но при условии, что получит взамен. Он согласен помогать ближнему только потому, что надеется получить за это что-нибудь взамен. Дать, чтобы получить. То есть цель - получить, а дать - это средство. Как торговля. Даже во взрослом возрасте желание получать является основой человеческой личности. Есть альтруистические приемы, заученные человеком и доходящие до автоматизма, как, например, уступить место в автобусе, но основой человеческой личности в целом остается видение себя в центре мира.

Сам факт существования заповедей внедряет в наше сознание существование некоего НЕ-Я в мире. Однако каждая заповедь имеет свои особенности. Прежде всего, нужно отметить, что, осознав существование НЕ-Я, человек вынужден заметить, что этот НЕ-Я появляется в двух видах. Незримый, неосязаемый НЕ-Я – Творец мира, и зримый, осязаемый НЕ-Я – человек, живущий бок о бок с тобой: жена, сосед, товарищ по работе, продавец на рынке. Приходится считаться и с их существованием, и с их интересами.

Отсюда разделение заповедей на две большие группы: человек по отношению к Богу и человек - к человеку. В отношении *мицвот* есть еще одно разделение на *עוונות* וְעֲוֹנוֹתָי, לִפְנֵי יְהוָה. Разница между ними в том, что *עוונות* (например, запрет на воровство) кажутся нам понятными, их смысл и логика доступны, а смысл *עֲוֹנוֹתָי* недоступен нам, однако мы можем исследовать влияние их исполнения на нашу жизнь. Кроме того, мы разделяем между позитивными (повелевающими) заповедями и запрещающими, а также между заповедями Торы и постановлениями мудрецов.

Рассмотрим коротко особенности первой группы. В ней мы сразу заметим подгруппу заповедей, которые называются *לָטוּ* - знамения (свидетельства). Их назначение - символически подчеркнуть и напомнить нам о существовании великого НЕ-Я, открывшегося нам на Синае и заключившего с нами союз. Утром и вечером два раза в день каждый еврей обязан произносить отрывок из Торы, начинающийся словами "Шма Исраэль": "Слушай, Израиль, Господь наш Бог, Господь Один". Слышишь, есть в этом мире Бог! Если кто-то важнее тебя, с его мнением придется считаться. "Люби Господа Бога твоего всем сердцем и всем существом твоим. И да будут эти слова, которые я заповедаю тебе сегодня, на сердце твоём. И повторяй их детям своим и говори о них, сидя в доме и идя дорогою и ложась и вставая." Утром и вечером, в дороге и дома, всюду и везде повторяй и затверди себе, что есть в мире Кто-то кроме тебя. Не ты царь мира, а Он! "И повяжи их как знак на руку твою и да будут они жалобной повязкой меж глаз твоих". Это заповедь тфиллин. И повяжи их как знак на руку твою! **Знак, знамение!** Знак того, что в мире существует Творец, великий НЕ-Я. Это отличительный знак, подобный погонам солдата в армии. Кусочки пергамента, на котором написаны слова "Шма Исраэль", накладываются на руку и на лоб во время утренней молитвы. Глубоко символично и место их расположения. Тфиллин объединяет мозг, сердце и руку, три центра человеческой личности, символизирующих мышление, чувства и действия. Такое расположение напоминает мне, что во всех этих трех сферах я должен вести себя не как хозяин мира, но как один из жильцов в нем.

Но этим Тора не ограничивается: "напиши их на косяках твоего дома и на вратах своих" - это заповедь мезузы. Пергамент со словами Шма Исраэль укрепляется на косяках дверей, так что каждый день, входя и выходя из дома, еврей натывается на то же напоминание: Слушай, Израиль, Господь наш Бог. Есть в мире Кто-то, кроме тебя.

Третий отрывок Шма: заповедь *ציצית*. "Чтобы вы смотрели на него и помнили все заповеди Бога и исполняли их" – это знак на одежде, напоминающий нам о нашей миссии в мире. Но даже оставшись без одежды, еврей не избавится от знамений, напоминающих ему о Творце. Обрезание, знак священного союза, который Бог запечатлел на нашем теле, сопровождает его всегда и всюду, напоминая о Том, Кто заключил с ним союз.

Шабат - это тоже знак. Знак того, что этот НЕ-Я сотворил мир. Он истинный хозяин этого мира, я в нем только житель, постоялец. Шабат практически ограничивает мою власть над миром: даже нажать на выключатель я не могу. Шабат ограничивает и стремление к наживе, превращающее человека в раба. Раз в неделю это современное рабство прекращается, и человек освобождается. Какую бы выгодную сделку ему ни предложили, какая бы важная работа ни ждала его в субботу, еврей выходит из этой гонки на двадцать четыре часа в неделю.

Итог: знамения (*לָטוּ*) – это заповеди, символически напоминающие нам о существовании великого НЕ-Я.

Следующая группа заповедей - *Хуки* - законы. Прежде всего, бросаются в глаза законы кашрута. Как их соблюдение влияет на жизнь человека? Представьте себе такую картину: человек идет по улице и вдруг ощущает запах чего-то вкусного, идущий из соседнего ларька. Он направляется к ларьку, отсчитывает продавщице деньги и объясняет ей, что ему надо. В тот момент, когда она протягивает ему лакомый кусок, его рот уже начинает приоткрываться. И понятно,

заманчивый запах стимулирует выделение желудочного сока, вслед за ним выделяется слюна, и вот рот – уже готов к приему пищи. Словом, с того момента как внешний раздражитель подействовал на человека, он ведет себя подобно автомату, беспрекословно подчиняясь своим инстинктам (уподобляясь, если угодно, "собаке Павлова", которая выделяла слюну по звонку). Но что будет, если, получив аппетитный кусок от продавщицы, человек обнаружит, что эта пища ему запрещена? Он проглотит свою набежавшую слюну, закроет рот, а кусок вернет обратно. Здесь человек говорит: стоп! До сих пор он вел себя как робот, послушно выполняющий заложенную в него программу. Но вот волевым актом он нарушил автоматизм, освободился от порабощения собственному желудку, перестал быть роботом, т.е. **стал свободным человеком**.

С этой точки зрения абсолютно неважно, какие пищевые продукты запретить, а какие разрешить, главное, чтобы мы получили разделение пищи на дозволенную и недозволенную, ибо только тогда будет создано позитивное напряжение воли. А уже воля приведет к осмысленности действий в такой рутинной на первый взгляд области нашего существования как питание.

Что касается конкретных областей самих запретов, т.е. почему Тора запретила именно свинину, а не говядину, то подобные вопросы находятся за пределами человеческого понимания. Но, поскольку Тора что-то запрещает, ясно, что употребление в пищу запрещенных продуктов не проходит бесследно для человека. Говоря о запрещенных животных, Тора предупреждает: "если будете их есть, то осквернитесь ими". Причем еврейское слово "осквернитесь", *венитмэтэм*, написано без буквы *алеф* в середине, как требует орфография святого языка, что позволяет ввести добавочное толкование: слово можно прочесть как *венитамтэм*, возводя его к другому корню – *атум, метумтам*, "невосприимчивый". Т.е., потребляя в пищу мясо запрещенных животных, человек становится невосприимчив к духовному миру, к Торе, к ее влиянию на его душу.

Конечно, трудно определить, каким образом пищевой рацион влияет на нашу духовную восприимчивость. В этой области у нас слишком мало знаний. Ограничившись рассмотрением лишь психических процессов (которые тоже, безусловно, относятся к сфере проявления духовности), отметим, что, например, человек нервный и возбудимый имеет больше шансов получить язву желудка, нежели личность спокойная и невозмутимая. Но какова механика влияния психического аспекта нашего бытия, или говоря более широко, аспекта духовного – на физическую реальность и обратно – мы не знаем. Философы в таком случае говорят о психофизической проблеме, которая в принципе неразрешима. Другими словами, нам никогда не понять, как взаимодействуют между собой процессы материального мира, характеризующиеся измеряемыми параметрами (энергия, заряд, координаты, размеры и пр.), и процессы, идущие в духовном мире, где ничто нельзя ни взвесить, ни зафиксировать, ни локализовать. Все же факт остается фактом: психические процессы (как проекция духовного мира на реальный) напрямую влияют на физиологию, и наоборот.

В нашем случае указанную связь можно выразить такими словами: Создатель мира и всего, что в нем обитает, прямо и недвусмысленно сообщил нам, что употребление животной пищи, запрещенной по Торе, делает человека невосприимчивым к Торе.

В качестве иллюстрации можно привести такую историю. В свое время в Израиле проводились семинары, на которых участники, на целую неделю оставив в стороне свои заботы, занимались исключительно Торой. Обычно семинары проходили в каком-нибудь лагере или пансионате, где людей обеспечивали и едой, и жильем. Так вот, однажды организаторы такого семинара поведали одному крупному раввину об исключительном успехе последнего семинара, который они провели: разъезжаясь по домам по окончании занятий, многие слушатели, ранее очень далекие от иудаизма, объявили, что желают начать соблюдать заповеди Торы. И это всего за неделю! "Только не подумайте, что так произошло исключительно благодаря вашим необыкновенным лекциям, – охладил радость преподавателей раввин. – Вы сами сказали, что слушатели всю неделю провели в гостинице, где их кормили строго кашерной пищей. Стоит ли удивляться, что у людей раскрылись уши? Просто наконец-то они восприняли то, что, скорей всего, слышали и раньше, однако до сих пор слова Торы проходили мимо них"...

Теперь перейдем ко второй группе *мицвот* - человек человеку. Они направлены к другому НЕ-Я, не великому и непостижимому Творцу, а к конкретному человеку, который живет за стеной. Все они классифицируются как *פְּרָטִים*.

Важнейшая заповедь здесь запрет לא. (Только не стоит переводить это слово, как "грабёж"; имеется в виду любое незаконное присвоение себе чужого имущества). В чем разница между Торой и другими нравственными системами, которые тоже, мягко говоря, не поощряют воровства? Во главу угла Тора ставит заповедь "Не пожелай", входящую в Десятисловие. "Не пожелай ни дома ближнего своего, ни жены его, ни осла, ни вола, **ничего**, что у ближнего твоего". Для выполнения этой заповеди человек должен внедрить в свое сознание не только то, что рядом с ним находится другой человек и что он – не вещь, но и то, что этот человек, как и он, имеет право на собственность, семью и честь. Речь идет о святости и неприкосновенности собственности другого человека, его семьи и его доброго имени (Тора запрещает сплетничать, а также говорить дурное о людях, даже если это чистая правда.).

Еще одна "воспитательная" заповедь – цдака. Талмуд рассказывает о том, как один язычник спросил у рабби Акивы: "Если Бог так любит бедных, то для чего Он их сотворил бедняками?" Рабби Акива ответил ему: "для того, чтобы спасти нас от Гейенома". Цдака нужна не бедным, она нужна нам, для того чтобы мы воспитали себя, приучили каждый месяц отделять часть заработка в пользу неимущих. Тем самым мы укрощаем свою алчность и жадность, вырабатываем качество щедрости.

Приведем дополнительные примеры влияния заповедей на жизнь человека из книги "Психолог в бреславской ешиве". Ее автор испытал на себе практику исполнения заповедей, чтобы изучить их влияние на личность. Таким образом он хотел понять феномен возвращения людей к Торе (а для того, чтобы самому не сделать *тшуву*, жестко ограничил время исполнения несколькими неделями или месяцами).

Начал он с утреннего омовения рук. Вот его впечатления (в переводе с иврита):

Эмоциональное ощущение (experience) длится лишь нескольких секунд, и изо дня в день оно становится проще, естественнее и все меньше вызывает ощущение чего-то чуждого и ритуального. Личностные эффекты проявляются с первого раза и затем становятся все сильнее:

1. Необходимость заставить себя совершить неприятное, неудобное и бесполезное действие, да еще сразу же после пробуждения. Каждое утро в тебе слышится голос твоего внутреннего «я», говорящий: «Брось этот бессмысленный ритуал!». Но против него восстает сознание, говоря: «Может быть, все-таки в этом есть какой-то смысл, может быть, если я буду делать это постоянно, что-то изменится!». Я не хотел делать тшуву, хотел только испытать на себе исполнение заповеди, - и все равно ощущал эту внутреннюю борьбу, когда от тебя требуется выполнить нечто без всякого принуждения или внешнего давления. Действие, не приносящее никакой ощутимой пользы, и ты должен усилием (сознательной воли) заставить себя совершать его изо дня в день. Для меня, человека светского, это было не только новым ощущением, - более того, упорное стремление исполнить стало для меня переломным моментом или переворотом во всей моей каждодневной деятельности в целом, направленной до сих пор только на принесение мне какой-нибудь пользы. И поскольку это – первая заповедь дня, в ее исполнении и есть что-то типа принципиального обязательства исполнять в этот день и другие заповеди. Здесь тебе приходится заставлять себя сознательным усилием воли, не имея возможности полагаться на предыдущие заповеди, которые ты уже успел исполнить сегодня.

2. Эта практика способствует пробуждению сознания, переходу от сна к бодрствованию. Волевое решение, не ведущее ни к какой выгоде, пробуждает чувство того, что сейчас мое сознание снова овладело ситуацией. Во сне я не знаю, что со мной происходит, сознание как бы исчезает, - а здесь оно вновь предстает передо мной, объявляя: «Теперь ты снова отвечаешь за все, что с тобой происходит». Теперь всеми твоими делами и мыслями ты снова должен управлять сознательно. Так пробуждаются от сна, от сновидений, возвращаются из царства бессознательного.

3. Необходимо сосредоточиться, это действие не может быть выполнено в полусне. Ты должен сосчитать, сколько раз ты выливаешь воду на каждую руку и обратить внимание на то, чтобы воды в сосуде хватило поровну на все шесть раз. Холодная вода, льющаяся на твои руки, оказывается первым чувственным раздражителем начинающегося дня. Так выходит, что сосредоточение сознания и свежесть чувственного раздражителя вместе представляют полную противополо-

ложность туманной атмосфере сна. Так стираются остатки снов, настроений и мыслей, происходящих от сна. Одним словом, эта заповедь помогает занять позицию: "Я бодрствую".

4. Чистота рук – поразительно, что ежедневная практика *нетилат-ядаим* никак не связывается с привычным ощущением чистоты рук. Чувствуешь, что льешь на руки некую "воду осмысления", жидкость, приносящую духовные ценности, ведь ты не пользуешься мылом или каким бы то ни было моющим средством и не трешь руки одну о другую. Ощущаешь, что это действие, внешне напоминающее мытье рук, указывает на духовный смысл. Как человек светский, ты еще знаешь, что значит тоора, что значит быть таор. Однако тут есть указание, что твоя жизнь становится лучше, достойней в моральном плане. Впервые ты сталкиваешься с ощущением "метафизической чистоты", которая представляет собой сочетание физической чистоты с нравственным очищением от зла (со всей двойственностью выражения: "умываю руки").

Это ощущение "метафизической чистоты", охватывающее тебя на несколько минут, говорящее тебе, что твои руки сейчас очищены и готовы к действию – одно из первых проявлений общего переживания очищения личности. На его основе можно представить себе, что чувствует человек, погружающийся в микву... Таким образом ритуальное физическое действие включает сознание и пробуждает ощущение духовного очищения.

Оценив эффект *нетилат-ядаим*, он продолжил опыты над собой, начав соблюдать еще 2 заповеди: благословения на удовольствия и шабат. Вот что он пишет:

1. Благословлять и благодарить – это не просто отдельная мицва, это полноценный подход к жизни. Исходная позиция личности, направляющая такую когнитивную стратегию благодарения, состоит в следующем: не позволяй себе принять какое бы то ни было событие, самое простое и обыденное, как нечто само собой разумеющееся, происходящее само по себе без помощи свыше. Самые естественные действия, на которые мы никак не обращаем внимания, осуществляются успешно только потому, что на то воля Божья.

При помощи *брахи* твое сознание отделяет тебя от события, которое только должно произойти, а с помощью завершающего благословения, оно встает между тобой и тем, что уже произошло. Таким образом, браха разрывает и разбивает обыденную рутинную и неконтролируемую последовательность, воспринимаемую соблюдающим человеком, как животное отношение к жизни.

Утреннее благословение, чем-то напоминает *нетилат-ядаим*. Ты осознаешь, что само твое существование утром нового дня вовсе не обязательно. Во сне сознание покинуло тебя, тебя как будто не было. И вот оно вернулось к тебе, выбросив тебя в новый день. Эта мицва тоже отражается на последующем. С этого момента ты привязан к концепции, гласящей, что все происходящее на протяжении дня, случается с тобой не просто так, это честь, которой ты удостоиваешься.

Следует учесть, что эта браха – первое мыслительное действие после пробуждения, по принципу: "Я благословляю – значит я не сплю". С этого момента быть наяву - значит осознавать, что все, что происходит с тобой, не само собой разумеется, и быть в состоянии постоянной внутренней активности: "Благодарю Тебя".

2. "Благословения на еду и на питье" – человек, испытывающий их на себе, явственно ощущает, как ломается механическая последовательность процесса питания. Тебе подан обед, плотный и сытный, но ты не начинаешь есть, а заставляешь свое желание подождать, пока не напомнишь себе при помощи благословения, что удовольствие от еды не приходит само по себе, а является даром Творца. И после еды, когда ты чувствуешь насыщение и склонность ко сну, сознание требует усилием воли оторвать себя от сытого и сонного тела, чтобы поблагодарить за пищу, которую съел. Такое поведение приобретает не как механическая привычка, а как волевое усилие, ограничивающее инстинктивные влечения в их самых обычных проявлениях.

На самом деле, воспитать в себе такой взгляд на жизнь, при котором мы благословляем и благодарим за все, что происходит с нами в повседневной жизни, намного легче, чем кажется сначала. На первой стадии ты становишься более восприимчивым, обращаешь внимание на все, что ты переживаешь: поездку в автобусе, случайная беседа с товарищем, покупка, платежи, конец рабочего дня, присутствие или отсутствие членов семьи. Через несколько недель тренировки ты

замечаешь, что уровень твоих ожиданий постепенно снижается: то, что ты воспринимал до сих пор как само собой разумеющееся, вызывает у тебя теперь новое чувство, ты чувствуешь благодарность, когда видишь, что все идет исправно. Ты становишься более защищенным от разочарований, приобретаешь способность довольствоваться малым.

3. Интересно отметить, что человек замечает эти изменения не по отношению к себе, а по отношению к другим. Ты все больше понимаешь, что жизнь светского человека построена на привычке принимать равнодушно, как нечто само собой разумеющееся, любое исправное действие: поездку за город, уборку дома и приготовление пищи женой, сообщение пожилого родственника о том, что у него все в порядке. Наоборот, неисправность в машине, беспорядок в доме или нездоровье членов семьи, вызывают сильнейшую эмоциональную реакцию. Обсуждаемая нами когнитивная стратегия воспитывает способность реагировать не только на плохое, но и на хорошее. Ты становишься менее слепым по отношению благу, заключенному в обычном и нормальном.

4. В тебе возрождается способность удивляться и восхищаться, утерянная с детства. На более высокой стадии уровень ожиданий снижается настолько, что само пробуждение утром, восход солнца или беседа с другом вызывают в тебе радость, восторг – так понимаешь, каким образом влияет на тебя стратегия "благодарить и благословлять". Подобно тому, как практика *нетилат-ядаим* была определена нами как пробуждающая ощущение метафизической чистоты, а практика соблюдения субботы оказалась ведущей к ощущению святости, так и практика "благодарения и благословений" оказалась способной пробудить переживание восторга и восхищения.

"Для многих *баалей-тишува*, - пишет психолог-экспериментатор, - пребывание в субботу в *харедимной* семье оказалось первой искрой ощущения, что тут есть нечто больше, чем просто покой и праздничная обстановка. Ощущения святости и метафизической чистоты неведомы светским людям, хотя они известны им, как понятия. Поэтому я сосредоточился на вопросе, каким образом соблюдение субботы намекает на переживание святости". Вот результаты наблюдений:

1. Твои возможности ограничиваются путем прекращения деятельности, направленной на различные внешние предметы и раздражители, приводящие нас в действие. И здесь ты чувствуешь подчинение приказу разума, носящему нефункциональный характер. Ты не имеешь права включить свет или электроприбор, зажечь спичку, ехать на машине. Ты чувствуешь, как сознание требует от тебя отказаться от действий, способных изменить окружающую действительность. Сначала приходит ощущение тишины и пустоты, похожее на то, которое испытывает человек, отказавшийся от возбуждающих наркотиков, курения, кофе или телевидения. И поскольку ты не один, а в кругу семьи, чувствуешь обязанность наполнить эту пустоту.

2. Можно выглянуть из субботы наружу, на обычные занятия, прекращенные сейчас: последовательность функций и обязанностей: письма, поездки, исправления, развлечения. Ты создаешь искусственное пространство между ними и собой. Ты свободен и почти вынужден вернуться к самому себе и рассмотреть как бы со стороны и с расстояния свои ежедневные занятия. Ты ощущаешь, как они теряют вес и объем, падают, как скорлупа, и тем самым ослабевает их давление и напряжение.

3. Члены семьи раскрываются друг другу благодаря тому, что устраняется оболочка занятости. Сначала это может смутить, но потом в тебе и в членах семьи растет стремление найти какое-то совместное занятие, более духовное, выражающее более утонченные и возвышенные стороны личности каждого. Само собой разумеется, пробуждается любопытство и желание открыть книгу по Торе, полистать молитвенник и попробовать петь субботние песни.

Ты ощущаешь, как субботний отдых, суть которого – не быть задействованным извне, наполняет создавшуюся пустоту духовным и возвышенным содержанием, раскрывающим самое лучшее и утонченное в каждом из членов семьи. Однако тебе не достает крыльев для полета. Иногда субботний покой выливается в празднество, смысл которого не "делать больше", а "быть больше". Однако ощущение святости не приходит. Что-то неуловимое, неосязаемое оставляет в тебе только стрелку направления, указатель на святость субботы.