
ЕВРЕЙСКИЙ ЦИКЛ ЖИЗНИ

УМЕНИЕ НАСЛАЖДАТЬСЯ ЖИЗНЬЮ

Есть мнение, что в вопросе об удовольствиях и умении наслаждаться жизнью между «светскими» и религиозными людьми лежит пропасть. Но это ошибка: удовольствие - как раз то, что объединяет самых разных людей. Среди пяти миллиардов людей, населяющих землю, не найти двух одинаковых. У каждого свой взгляд на мир, свои ощущения, интересы и устремления. Но всех их: религиозных и нерелигиозных, мужчин и женщин, молодых и старых - объединяет желание получать удовольствие. Если вы откроете «Месилат Яшарим» - одну из центральных книг в иудаизме, то увидите, что начинается она словами: «Человек создан для наслаждения». Иудаизм не видит в удовольствии ничего отрицательного, наоборот, именно в нем - цель сотворения мира и человека. Стало быть, Тора как инструкция Создателя по эксплуатации этого мира должна научить нас, каким образом получать наслаждение от жизни. Учиться этому нужно потому, что человек может наслаждаться такими вещами, которые постепенно разрушают его способность получать удовольствие.

Мы не говорим о том, нравственно ли то, чем он занимается, оставим это моралисту. Мы же будем рассуждать только о том, как получать наслаждения. Как построить образ жизни, способный дать максимум удовольствий и самых возвышенных, самых изысканных, ведь ради того и создал Б-г человека, ради того и дал ему Тору, в которой распланировал нашу жизнь так, чтобы мы были в ней счастливы. Для начала посмотрим, умеем ли мы получать удовольствия. Очень может быть, что люди за истинное наслаждение принимают его эрзац. Для иллюстрации приведем пример.

Представьте себе ребенка, который ужасно любит шоколад, а мама не дает ему больше одного маленького кусочка, да и то после еды, хотя в шкафу у нее несколько плиток? Ребенок хорошо знает, почему мама так делает: дело в том, что она принадлежит к тому подвиду людей, которые называются «родителями» и смысл существования которых заключается в том, чтобы отравлять жизнь детям. Поэтому, когда мама уходит вечером из дома, ребенок объявляет сам себе: «Человек создан для наслаждений!» - и смело открывает запретный шкаф... Так происходит с ребенком. Повзрослеть - значит понять, что ничего плохого в стремлении к удовольствиям нет, - но только при условии, и это очень важно, что имеешь правильные представления о мире. Однако, если ты выбираешь удовольствия исходя из иллюзорного представления о мире, твой переход от иллюзии к реальности будет очень болезненным. Такое удовольствие кончится болью. Родители хотят, чтобы их дети получали удовольствие, но, поскольку их жизненный опыт шире чем у детей, они стараются их оградить от тех сомнительных наслаждений, которые рано или поздно приводят к боли и разочарованию.

А теперь продолжим наш пример: из-за более, которыми страдает ребенок, объевшийся шоколадом, он не смог поехать со всей семьей на экскурсию и остался с бабушкой. Оказывается, что неразумное потребление примитивных удовольствий может помешать получать другие, более глубокие и изысканные (разве можно сравнить 5 плиток шоколада с трехдневной экскурсией?) Стремление к одному виду удовольствий может заблокировать способность получать другие, и потенциал наслаждений человека не будет использован полностью. О том, что существуют разные уровни получения удовольствия, известно многим, в том числе людям, далеким от иудаизма. Евреи только любят уточнять и детализировать любую идею, поэтому и мы постараемся поточнее очертить эти уровни.

I-ый - самый нижний уровень - это простые физические и эмоциональные удовольствия: вкусная еда, элегантная одежда, прогулка, интересная книга, захватывающий фильм, секс, отдых. Удовольствия самые разные, но мы объединили их в одну группу, потому что они взаимозаменяемые, конвертируемые. Не так просто найти единицу измерения, чтобы измерить на сколько порций мороженого можно променять поход в кино. Но у каждого из нас есть внутренняя шкала, при помощи которой мы находим эквивалент самому мощному из этих видов удовольствий. Конвертируемость возможна благодаря тому, что основа здесь одна. В самолете есть эконом-класс, бизнес-класс и I-й класс. В эконом-классе обычное сидение, если позвать стюардессу, можно получить чашку чая. В бизнес-классе сидение поудобнее, сервис лучше, в I-ом классе вы сидите в большом кресле, сервис на высшем уровне, но в конечном итоге вы находитесь в том же самолете и летите в том же направлении, что и плебеи из экономического. Есть разница, но не существенная. Так обстоит дело на первом уровне.

Однако когда мы поднимаемся на второй уровень, обнаруживаем совершенно иной мир. Принцип конвертируемости исчезает. Японская йена - ценность маленькая, но набрав их сотню или две, вы сможете купить один доллар. Наслаждения же второго уровня невозможно обменять ни на какую массу удовольствий первого. **II уровень** - это любовь. Любовь между мужчиной и женщиной, любовь к детям, любовь! Представьте себе, что к вам или к вашим родителям приходит человек и говорит: «Я заплачу вам миллион долларов за вашего ребенка. Я увезу его куда-нибудь в Мозамбик, и больше вы о нем никогда ничего не услышите». Согласны? А за два миллиона, а за три? Тоже нет - это и означает неконвертируемость.

Кстати, что является противоположностью удовольствия? В западной цивилизации принято считать, что это - боль, страдания. Но это не так. Антитеза страдания - комфорт, но удобство - еще не наслаждение. На самом деле, боль - это цена, которую мы платим за удовольствие. Хотите иметь удовольствие закончить университет? За это вам придется заплатить болью. И немало. Спросите ваших родителей, что доставило им самое большое наслаждение, и они ответят вам: «Дети». А кто доставил им больше всего страданий? Тоже дети. Боль и наслаждение - две стороны одной медали, но западная цивилизация этого не понимает. Западный человек стремится избежать страданий, не хочет боли, а потому лишает себя удовольствий.

Поднимаемся на **III уровень** - это смысл, значимость. И здесь действует принцип неконвертируемости. Представьте себе, молодого человека оставившего разгульный образ жизни и женившегося в добрый час. Он променял физические удовольствия ради более глубокого наслаждения, которое дает любовь, семья и дети. И вот через несколько лет этот же человек оставляет семью и присоединяется к партизанам, борющимся за свободу Родины. Но партизан иногда убивают - это молодой человек хорошо знает. Стало быть, он готов поступиться всем, что у него есть: не только физическими удовольствиями, но и любовью к жене к детям. Ради чего? Ради идеала! Изменив ему, он потеряет смысл жизни, и эту потерю не возместят ни физические удовольствия, ни любовь. Согласны ли вы спасти свою жизнь ценой убийства 500 ни в чем не повинных людей? Почему нет? Потому что игра не стоит свеч, жизнь, купленная такой ценой, не будет вам мила! Сотни тысяч людей в мире готовы отдать все, что у них есть, ради ощущения осмысленности и значимости своей жизни. Если человек знает, для чего он живет, если есть у него ради чего умереть, тогда он дошел до III уровня наслаждений.

IV уровень. Ради чего люди готовы убить не только 500, но и 500000 человек? Ради власти!!! Но что за удовольствие доставляет людям власть? Возможность творить! Убивая людей, вожди приносят их в жертву строительству. Они строят империи, социализмы, светлое будущее. Создавать, творить - неопишное наслаждение. Оно доступно не только правителям и людям искусства, каждый человек способен почувствовать его, если занимается самосовершенствованием, если создает самого себя, властвуя над собой.

Итак, четвертый уровень наслаждения - созидание, ну а пятый - близость к Б-гу. Но это слишком далеко от нас, вернемся на землю.

Мы видели, что многие люди в погоне за примитивными удовольствиями блокируют свою способность получать мощные и глубокие наслаждения. Это первая серьезная проблема.

Вторая проблема - фактор времени, неспособность сохранить чувствительность на протяже-

нии времени. Студенты-физиологи проделывают такой простой опыт: берется мышечная ткань с нервом и ей передается электрический разряд - мышца сокращается. Так повторится несколько раз, затем реакция будет ослабевать, пока не пропадет совсем. Тогда увеличивают силу тока, и мышца снова взвигается и снова теряет чувствительность, пока не получит более сильный разряд. То же самое происходит с любым удовольствием, вызываемым внешним раздражителем. При многократном повторении чувствительность понижается, и, чтобы вызвать ту же реакцию, тот же уровень удовольствия, необходимо повысить дозу. Этот механизм приводит не только к алкоголизму и наркомании, но и к утрате миллионами людей, не умеющих удержать удовольствие на одном уровне, способности наслаждаться. «Порог чувствительности» их постоянно повышается и то, что вчера еще приводило в волнение, сегодня не действует.

Сформулируем его так: искусство наслаждаться - в умении сохранять чувствительность на протяжении времени. Для этого нужно планировать процесс получения удовольствий, регулировать его в разных режимах, порой ограничивать.

Думаю, уже сейчас ясно, что безапелляционная уверенность в умении наслаждаться поколеблена. Нам здесь есть чему поучиться. Если Тора призвана создать такой образ жизни и такие условия, при которых нас ждало бы максимальное наслаждение, она должна избежать обнаруженных нами проблем. Этот образ жизни должен отвечать следующим требованиям:

1) Максимальная реализация потенциала наслаждения, то есть получение удовольствия на всех уровнях, включая самые высокие.

2) Особое внимание чувствительности: она должна не снижаться, а наоборот, повышаться.

3) Вечность, непреходящесть удовольствий, постоянство.

Теперь попробуем рассмотреть еврейский образ жизни с точки зрения получения удовольствий. Иудаизм направляет нас на получения удовольствий на всех уровнях, чтобы мы не застряли на самой нижней ступеньке. Напомним, что второй уровень - это любовь. В настоящей еврейской семье, любовь между мужем и женой - не мечта, а реальность. Об этом не все знают, часто приходится слышать: «У вас, религиозных, любви нет, сватовство, женитьба, дети - и все тут». Это отдельная тема, ей посвящена специальная лекция «Еврейская семья».

Третий уровень - смысл жизни, осмысленность и значимость поступков? Трудно найти смысл жизни тому, кто верит, что он - скопище молекул, случайный результат эволюционного процесса. Иудаизм осмысливает наше существование. Мы знаем, что оказались в этом мире не случайно, а созданы целенаправленно. Заповеди Торы, пронизывающие все сферы жизни, ставят перед нами конкретные цели, поэтому и каждый поступок должен быть осмысленным и исполненным содержания.

«Общий знаменатель» всех заповедей – необходимость власти над самим собой. А это четвертый уровень наслаждения - власть. Способность пересилить себя дает нам наслаждение, сознание того, что мы продвигаемся, становимся хоть немного лучше, чем были год назад, дает удовлетворение, которое ничто не может заменить. И, наконец, пятый уровень - общение с Б-гом - знакомо тому, кто умеет молиться. Делать это умеют не многие и среди религиозных людей, ведь молитва - не прочтение текста из «Сидура», а общение с Творцом, беседа с Ним. Но тот, кто хотя бы раз в жизни почувствовал вкус настоящей молитвы, знает, что большего наслаждения в мире нет.

Нетрудно заметить, что на наиболее высоких уровнях мы переходим от физических наслаждений к духовным, а это дает колоссальное преимущество. Дело не только в том, что духовные наслаждения более утончены, они еще и накапливаются. Здесь мы говорим о факторе времени, столь тревожащем светского человека. В материальной сфере, как мы выяснили, чувствительность снижается при многократном повторении, но в области духа все наоборот. Талмуд говорит, что если в материальном мире наполнить можно только пустой стакан, то в духовном - наполняется как раз полный. Иными словами, чувствительность развивается по мере знакомства с духовными переживаниями, а потому наслаждение только возрастает от раза к разу. Согласитесь, пришедший без соответствующего музыкального опыта даже на самый замечательный концерт, будет скучать и зевать там. Но если он начнет развивать «музыкальное ухо», то убедится, что чем больше слушает музыку, тем больше удовольствия от нее получает. Чувствительность повышается, появляется музыкальный вкус, наслаждение растет.

То же самое можно сказать по поводу других переживаний: чем полнее твой стакан, тем больше ты можешь влить в него. Наслаждение от изучения Торы растет по мере того, как человек углубляется в ее содержание и утончает свой разум. Она не надоедает, наоборот с годами человек все больше и больше входит во вкус. Исполнение заповедей поначалу кажется трудным делом, но с каждым годом приносит все больше удовлетворения.

В качестве иллюстрации приведем отрывок из книги психолога , который решил испытать на себе практику исполнения заповедей, чтобы изучить их влияние на личность. Его интересовал процесс возвращения евреев к Торе, но сам он возвращаться не намеревался, поэтому ограничил себя трехмесячной практикой – чтобы «не завязнуть». На протяжении всех трех месяцев он внимательно следил за собой и за явлениями, происходившими в его психике.

Начал он с омовения рук:

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 самого 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 противоположность 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, 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.

Оставим на некоторое время психолога с его опытами над собой и перейдем к другим заповедям, которые он не практиковал.

Помощь людям, которую требует от нас по Торе, дает человеку настоящее духовное наслаж-

дение. В материальном аспекте, чем больше ты отдаешь, тем меньше есть у тебя. Но в духовном плане снова все наоборот: чем больше ты дашь другим, тем больше удовольствия это тебе доставит. Начиная помогать другим, мы чувствуем сначала собственные потери, и лишь потом - в ретроспективе - мы ощущаем удовлетворение. Тот же, кто приучил себя помогать людям систематически, развил в себе чувствительность к альтруизму, и потому испытывает все возрастающее наслаждение.

Есть еще одно преимущество духовной сферы над материальной. В материальной сфере наполнить можно только пустой стакан, иными словами погоня за физическими наслаждениями всегда приносит опустошение. Представим себе человека, которого обуяла жажда купить машину. Надоело 20 минут каждое утро ждать автобуса, надоело мокнуть под дождем, а потом висеть на подножке, - он начинает копить деньги. Воображение рисует ему сладостные сцены из будущего: вот он привозит ее домой, сверкающую краской и никелем; вот в пятницу на глазах у всех соседей начинает ее мыть, а они завистливо глядят из окон. Утром наш герой не спеша едет на работу и добирается за пять минут, а летом грузит всю семью и отправляется на море... Предел мечтаний. Все эти сладостные картины делают воображаемую ценность машины намного больше истинной. Копя деньги, человек отказывает себе во многом и каждый раз, жертвуя семейным походом в кино или поездкой в отпуск, думает: «Это - на машину». Чем больше человек жертвует ради какой-то цели, тем большего наслаждения он ожидает. И вот, наконец, машина куплена. Однако, поостыв от первой радости, человек вдруг обнаруживает, что реальная ценность машины далека от той, придуманной, которая создалась в мозгу. Он так многим пожертвовал ради нее, что ожидал неземного наслаждения, однако вот она стоит под окном, а он не чувствует ничего неземного. Приходит разочарование. Подспудно человек начинает чувствовать себя как бы обманутым и подсознательно пытается обнаружить в машине изъяны. Изъяны, конечно, находятся и начинают его раздражать: утром мотор не всегда заводится сразу, багажное отделение маленькое, сидение не самое удобное. Первоначальное наслаждение исчезает, человек чувствует себя окончательно обманутым и опустошенным. Он стольким пожертвовал ради этого драндулета! Избавиться от него! Продать и купить другую машину, хотя бы такую, как у соседа из второго подъезда. Удовольствие длилось день-два, затем сменилось разочарованием и новой жаждой приобретения. То, чего человек достиг, очень быстро теряет ценность в его глазах, приходит разочарование, опустошение.

То же самое можно увидеть в механизме той страсти, которая называется дон-жуанством. Воображение рисует сладостные картины обладания желанной женщиной, но достигнув ее, Дон Жуан теряет к ней всякий интерес, потому что реальное наслаждение намного слабее того воображаемого, о котором человек мечтал. Вдруг оказывается, что усилия, затраченные на обладание данной особой, не идут ни в какое сравнение с полученным им удовольствием. Разочарование, раздражение, иногда даже ненависть к объекту вчерашней страсти наполняют человека. Голод остается, удовлетворения нет, начинается поиск следующей жертвы.

Однако человеку, стремящемуся к духовным наслаждениям, знакомо чувство насыщения. Понятно, что духовная пища наполняет душу иначе, чем завтрак наполняет желудок. С наполнением желудка голод прекращается, а поглощение духовной пищи не прекращает голода, хочется еще и еще, но вместе с тем, как это ни парадоксально, появляется чувство удовлетворения. В сфере духовного нет разочарования, которое испытывает человек, копящий имущество. Почему?

Дело в том, что к духовному наслаждению человек стремится по велению разума, а не движимый соблазнами воображения. Воображение рисует нам только картины материальных удовольствий, духовные же переживания в нем не отображаются. Альтруистический поступок доставляет нам удовольствие, но мы не предощаем себе этого удовольствия до получения его, наоборот, перед глазами проходят все ожидающие нас трудности и неудобства. Поэтому, достигнув того желаемого, совершив поступок, к которому стремился, человек не обнаруживает пропасти между ожидаемым наслаждением и действительностью. Совершенный поступок не теряет ценности в его глазах, удовлетворение остается.

Представьте себе человека, доставшего билет на финальный матч Кубка страны. Как на крыльях, летит он по улице, предчувствуя ожидающее его удовольствие, но вдруг на лету сбивает старушку, подвернувшуюся на его пути... Хочется бежать дальше, а совесть не позволяет, надо

помочь старушке подняться. Через минуту становится ясно, что идти сама она уже не может. Со вздохом посмотрев на часы, юноша говорит ей: «Обопритесь на меня, я вас доведу. Где вы живете?» Дорога к старушке домой тянется мучительно долго, он уже понимает, что к началу матча не успеть. Ну ничего, впереди еще много времени, самое интересное - в конце! Добравшись до квартиры, старушка вспоминает, что шла-то она в магазин и совсем забыла об этом. Отчаянный взгляд на часы... Но ведь я же виноват! «Ладно, я куплю вам все, что надо, давайте деньги». Сбегав в магазин и разведя огонь в плите, он понял, что спешить уже некуда: матч близится к концу.

А теперь скажите, с каким ощущением будет человек вспоминать завтра эту историю? Нет сомнения - с наслаждением. Ему очень не хотелось совершить этот благородный поступок, он не манил его, воображение не рисовало пленительных картин глубокого удовлетворения, наоборот, оно все время показывало ему бушующий, манящий стадион со всеми его удовольствиями. И все же благородный поступок, начисто лишенный внешней привлекательности, доставил человеку глубокое удовлетворение, разочарования нет и в помине.

В стремлении к духовному изменяется роль памяти. Два года назад вы были в шикарном ресторане, съели вкуснейший обед. Осталось у вас в памяти что-нибудь? Материальное удовольствие улетучивается, как только исчезает раздражитель, вызвавший его, и в памяти ничего не остается. Более того, память портит нам сегодняшние удовольствия, когда мы сравниваем их с прошлыми, более сильными. В духовной сфере все иначе. Духовные переживания помнятся нам всю жизнь. Периодически всплывая в памяти, они и сегодня доставляют нам удовольствие. Тот самый молодой человек с билетом на футбол будет вспоминать свое благородство и через двадцать лет, и каждый раз будет ощущать удовлетворение, как будто это случилось вчера. Он устроил себе праздник, который всегда с тобой. Это мы и имели в виду: духовные наслаждения накапливаются в отличие от материальных, поэтому смело можно сказать: чем больше человек вкладывает в духовную область, тем больше он наслаждается.

Однако не стоит думать, что Тора направляет нас по пути исключительно духовных наслаждений. Нет, иудаизм планирует образ жизни, включающий удовольствия на всех уровнях, в том числе и самые простые физические. Мы - не христиане, занятые смирением плоти и провозгласившие идеалом монаха. Идеал иудаизма - соединение души и тела. Чтобы преодолеть ограниченность материальных удовольствий, иудаизм присоединяет к каждому физическому наслаждению духовное. Так что и в физической и в эмоциональной сферах чувствительность может теперь повышаться.

Достигается это внесением духовного аспекта - заповеди в каждую область физической и эмоциональной деятельности человека. Например - стакан чая. Тебе хочется пить, во рту пересохло. К тому же есть потребность в жидкости для организма - пока чистая физиология. Иудаизм говорит: ты хочешь чая - это замечательная возможность для духовного пробуждения. Возьми стакан в руку, остановись на минуту и подумай: Всевышний создал меня для того, чтобы я стал Его компаньоном в творении мира. Для этой цели Он дал мне тело и наделил меня всем, в чем оно нуждается, абсолютно всем! А теперь скажи: «Благословен Ты Ашем, Б-г наш, Царь вселенной, по слову которого создано все!» И пей.

После нескольких стаканов чая человек должен зайти в туалет - чистая физиология. А ты попробуй, выходя из туалета снова остановиться и произнести: «Благословен Ты Ашем, Б-г наш, Царь вселенной, который по мудрости Своей создал человека, сотворив его тело с полостями и отверстиями. Известно тебе, что если закроется одно из отверстий или откроется одна из полостей, человек не сможет просуществовать. Благословен, Ты, Ашем, исцеляющий все живое и творящий чудеса!» Подумайте, Всевышний дал нам тело, построенное с удивительной мудростью, все в нем отлажено, как в часовом механизме. Смешно до умопомрачения! Сходить в туалет - духовное переживание? Шутки в сторону - даже простое физиологическое отправление иудаизм превращает в трамплин для полета ввысь.

Снова обратимся к книге психолога, ставившего на себе опыт исполнения заповедей. Он продолжил исследование, начав произносить благословения на удовольствия.

Вот что он пишет:

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 позволяя 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 Б-жья.

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 усиление 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, утраченная 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 соблюдение субботы оказалась ведущей к ощущению святости, так и практика «благодарения и благословений» оказалась способной пробудить переживание восторга и восхищения.

Исполнение заповедей не отнимает у нас удовольствий жизни, но наоборот, добавляет. Более того, мы стараемся использовать простые удовольствия жизни для достижения возвышенных и глубоких. Тора строит образ жизни, учаящий нас наслаждаться, соединяя все уровни получения удовольствий вместе. Пример тому суббота. Человек, не знакомый с практикой субботней жизни, услышав о многочисленных запретах, представляет себе этот день каторгой. Но для тех, кто умеет

соблюдать субботу - это рай. Суть его - близость к Б-гу - самый высокий уровень удовольствия, но к нему приходят через низшие: 1) физическое - вкусная еда, праздничная одежда; 2) любовь - вся семья собирается вместе, чтобы насладиться друг другом; 3) смысл, значение - через изучение Торы; 4) власть над собой - в соблюдении субботних законов; творение - создание неповторимого субботнего образа жизни, прообраза грядущего мира.

Вот как воспринял заповедь субботы уже знакомый нам психолог:

Для многих баалей-тшува, 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.

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.

4. Суббота влияет и на будние дни. Различие между субботним образом жизни и буднями, дает им новый смысл. На протяжении недели, в ожидании субботней атмосферы, ты начинаешь понимать смысл будней. Все свои ежедневные занятия ты проводишь с сознанием того, что в канун субботы ты войдешь в совершенно иную сферу. Недельный набор из шести будних дней воспринимается как законченный отрезок времени. Ожидание конца недели, обещающего перерыв в работе, превращается в ожидание наслаждения для души, человеческих контактов и духовной деятельности.

Все это в теории. Но лучше попробовать на практике, как сказал царь Давид: «Вкусите и вы увидите, что благ Ашем!»

* * *

Замечания для лектора

Тема удовольствий очень важна, ибо один из стереотипов, мешающих людям приближаться к Торе, это вера в то, что религия и удовольствия – две вещи несовместные... Пока жизнь по Торе воспринимается как некоторый вариант монастыря, пока вы не выбьете из голов людей миф о «простыне с дыркой», не ждите от них существенного прогресса.