

# Тикун а-Гуф

## Психосоматика сквозь призму иудаизма.

### Оглавление

- I. Психосоматическая цепочка
  - 1. Кризис медицинского материализма
  - 2. Мой путь к психосоматике
  - 3. Цепочка Луизы Хей и сахарный диабет
  - 4. Доработка цепочки
  - 5. Медицинская карта – список неправильных мыслей
  - 6. Психосоматика травмы
  - 7. Гиппократ о последовательности методов лечения
  - 8. Великий доктор царь Давид
  - 9. Когда замыкается психосоматическая цепочка
  - 10.«Не могу заснуть»
  - 11.Заболеть, когда нужно
  - 12.Приказ не болеть
  - 13.Рецепт от фараона или соматопсихика
  - 14.Психосоматический эффект радости
  
- II. Психосоматика в свете еврейской традиции
  - 1. «И поешь, и насытишься...»
  - 2. Молитвы о здоровье
  - 3. Есть такая галаха
  - 4. РаМБаМ о душе и физиологии
  - 5. Цепочка по РаШИ
  - 6. Из хасидизма
  
- III. Гигиена души
  - 1. Гигиена души и осенние праздники
  - 2. Капарот
  - 3. Религия в современном мире
  - 4. Б-жественная ценность отпуска
  - 5. Алгоритм работы с обидами
  
- IV. Тора о тонких энергиях

1. Сверхчеловеческие силы
2. Два треугольника Маген Давида
3. Из одного источника или ש"מק и три Дяньтяня
4. Руах – Ки
5. Огонь – природа души
6. Карет
7. Энергетическая природа сглаза
8. Не смотреть на Сдом
9. Молитва за больных
10. Три источника Света:
  - a) Свет в Свете
  - b) Свет в еде
  - c) Свет в Торе
11. Гума и таһара
12. Храм как эталон таһара

## Приложения

1. Лед
2. Рефлексология в Торе

# I. Психосоматическая цепочка

## 1. Кризис медицинского материализма

Еще в процессе учебы, изучая анатомию и физиологию организма, а также развитие патологических процессов, я обратил внимание на тот факт, что клиника развития болезней описана очень подробно, а причины их возникновения почти неизвестны. Конечно, в данном случае речь не идет о всякого рода механических повреждениях или аномалиях развития, – тут все достаточно очевидно. А вот как быть с широким блоком терапевтических болезней или заболеваний опорно-двигательного аппарата?

Будет несправедливым сказать, что ученые не прикладывают усилий по поиску причин возникновения болезней. Выдвигаются различные теории. Так, например, можно выделить 10 основных теорий, объясняющих причины возникновения остеохондроза позвоночника: инволюционную, гормональную, сосудистую, инфекционную, инфекционно-аллергическую, биоэлектрическую, механическую, аномалийную, функциональную и наследственную (В. П. Веселовский и др. «Диагностика синдромов остеохондроза позвоночника»).

При этом ученые вынуждены признать, что в каждом конкретном случае заболевания можно наблюдать некоторую индивидуальную комбинацию факторов, приведших к болезни. Это положение породило новую теорию: многофакторную. На этом и остановились. Теорий возникновения терапевтических болезней значительно меньше. Осталось без ответа большое количество вопросов. Что усиливает действие тех или иных факторов? Почему влияние тех или иных причин приводит к болезни у одних людей и оставляет здоровыми других? Вопросы можно продолжить, но очевидно, что задача не решается в рамках медицины, признающей только материалистическую парадигму. Современная медицина весьма эффективна, но незнание причин возникновения болезней не дает человеку возможности выздороветь. Так, в словаре медиков термин «абсолютно здоровый человек» незаметно был заменен на термин «практически здоровый человек». И главной задачей медицины стало не полное выздоровление человека, а возвращение его трудоспособности, чтобы болезни не мешали жить (функционировать) и приносить пользу народному хозяйству.

Несмотря на это, в преамбуле устава Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) здоровье все еще определяется как «состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» («Популярная медицинская энциклопедия», статья «Здоровье»).

## 2. Мой путь к психосоматике

Хочу быть понятым правильно: я сам воспитанник классической медицинской школы, и мною движет желание помочь медицине вернуться к своим истокам. Для начала коротко опишу свой путь, чтобы стали понятны выводы, к которым я пришел.

Родившись в Советском Союзе, я получил воспитание и образование в духе материализма. Позднее, работая в поликлинике, я искренне хотел помочь людям. Это желание выходило за рамки моих профессиональных возможностей, что мотивировало к поиску других методов лечения. Но когда мы вместе с несколькими коллегами искали дополнительные способы помочь людям, наши поиски не выходили за рамки материализма. Опрашивая пациентов, мы собирали статистику эффективности применения различных средств народной медицины, экспериментировали с подбором методов физиотерапевтического воздействия. В то время мне посчастливилось познакомиться с учением профессора Залманова. Советы людям, основанные на изучении его книги «Глубинная мудрость человеческого организма» и личной переписки Залманова с племянниками, практиковавшими его метод, помогли и многим моим пациентам.

Параллельно с этим на волне перестройки начала появляться литература, которую убежденные материалисты отнесли бы к разряду «непроверенной» (книги народных целителей вообще всерьез не воспринимались).

Хочу отметить два главных направления: психология и теория медицины Востока. Стало возможным познакомиться с трудами великих психологов Запада. Но даже психологию лишь отчасти можно считать наукой.

Как известно, наука должна в своей теории опираться на действующую философскую парадигму и повторяемый эксперимент. Психология дает теоретические модели, которые подтверждаются повторяемым экспериментом, но ее терминология не имеет опоры в материализме. «Подсознание», «суперэго» и прочие понятия не относятся к материалистическим.

Так же обстоит дело и с учениями Востока: эффективность их методов лечения доказала себя, но движение энергии по организму инструментально пока не доказано.

Привлечение знаний из классической психологии и применение практик восточной медицины (даже в моем не очень профессиональном исполнении) также повлияли на улучшение результатов моей поликлинической практики.

Для меня одним из самых мощных ударов по материализму в медицине стала статистика причин смертности утопленников на воде, обнародованная на собрании коллектива нашей поликлиники. Возрастная категория 18-28 лет. Часть утонувших – спортсмены. Алкоголь в крови обнаружен не у всех, и если обнаружен, то в незначительных количествах. А главное, почти в 70% случаев в легких был воздух. Значит, они не захлебнулись! Смерть наступила раньше. Официальный диагноз при вскрытии звучал так: болевой шок вследствие острой сердечной недостаточности. Спрашивается, откуда у

молодого парня, который пошел с друзьями после работы на речку попить пива и решил освежиться в воде, «острая сердечная недостаточность»?!

После этого собрания две молодые девочки (терапевты), находясь в состоянии аффекта, прошли мимо дверей собственных кабинетов. Увидев это, я пригласил их в свой кабинет, напоил чаем и начал рассказывать, что, согласно теории китайской медицины, все очень логично: сильный страх вызывает большой приток энергии в меридиан сердца, и сердце как физический орган не выдерживает. Понятно, что в институте их учили лишь теории гормонального ответа, которую данная нам статистика разрушала.

В геометрии есть способ решения задач при помощи внешнего построения. Если задача не решается внутри конкретной фигуры, то эту фигуру можно достроить, сделав ее частью большей. И тогда при помощи дополнительных построений можно найти решение первоначальной задачи. Переноса этот принцип на медицину, скажу: решение физических проблем организма не может быть найдено, если не выйти за рамки физического.

### 3. Цепочка Луизы Хей и сахарный диабет

Однажды среди моих пациентов в поликлинике оказалась женщина, работавшая тогда в редакции переводов. Довольная лечением и желая отблагодарить, она принесла мне машинописную копию книги Луизы Хей «Исцели себя сам».

Эта книга, ставшая бестселлером в США, была переведена на русский язык, но к печати в Союзе не была допущена. Так она и осталась лежать в редакции переводов до лучших времен. А тогда я получил под честное слово набранную на пишущей машинке копию с обязательством вернуть на следующий день.

Книга не была написана языком научной литературы. Главная идея выражалась крайне просто: мысли из сознания уходят в подсознание, а затем отражаются на физическом здоровье человека. Мысли о себе, о своей жизни, об отношениях с окружающими. Мысли могут быть самокритичными или самоироничными. Наша оценка всегда субъективна, иногда мы даже осознаем это, но когда мысль уходит в подсознание, то «подсознание шуток не понимает», – и «неправильные» мысли материализуются в виде болезней.

В книге приводилась таблица из трех колонок: проблема (то есть болезнь), вероятная причина (неправильная мысль) и её исправление - исцеляющая мысль. Автор книги предлагала проанализировать беспокоящую проблему и определить мысль, предположительно ее породившую, а затем, повторяя вслух положительные аффирмации, решить проблему, устранив ее психологическую причину.

Книга Луизы Хей была занесена мной в разряд непроверенной информации сразу по двум причинам: 1. Я не знаю, работает ли этот метод. 2. У меня нет инструмента, с помощью которого я мог бы проверить правильность выводов автора.

Но я решил поставить эксперимент. Среди моих пациентов на тот момент у восьмерых был сопутствующий диагноз «сахарный диабет» (гипергликемия). Я заготовил восемь бумажек, выписав из книжки мысль, которая якобы могла привести к этому заболеванию.

На следующее утро каждому из указанных пациентов я предложил взять бумажку домой, проговаривая, что есть, мол, такая идея, за достоверность которой я не отвечаю. Если вы обнаружите у себя в мыслях нечто подобное, то приходите, я готов с вами это обсудить. Двое отказались сразу. Еще трое формально согласились с таким выражением лица, что я понял: они эти бумажки до дома не донесут. Наибольший интерес проявила 18-летняя девушка, инсулинозависимая с 5-ти лет. Проявила интерес и исчезла... почти на две недели. Потом пришла и рассказала, что в коматозном состоянии попала в больницу. «Я с вашей бумажкой обошла все отделение: и женскую часть, и мужскую. Все согласилось, что подобные мысли в голове у них есть», – сказала она. Она была полностью готова к продолжению эксперимента. Сначала мы с максимальной точностью сформулировали именно ее мысли, потом подобрали им положительные формулировки. Ежедневное проговаривание аффирмаций дало свой эффект: в течение первых полутора месяцев уровень сахара в крови стабилизировался (он остался высоким, но перестал скакать), а за четыре последующих месяца снизился на несколько единиц! Для этой девочки, да и для меня, произошедшее было настоящим чудом!

Все это происходило в период распада социалистического лагеря. Простой инсулин производился в России, и он был доступен всегда. Но простой инсулин применяется только в состоянии комы. Инсулин пролонгированного действия (сначала на 3 ч, а потом на 6 ч) поставлялся из Венгрии, и в описываемый мной период, его поставки «временно» прекратились. Пролонгированный инсулин тогда нельзя было достать ни за какие деньги. Жизнь диабетиков сжалась в отрезок от комы до комы. Понятно, что ожидание комы приближало ее приход. Я помню, что в то время машины скорой помощи не успевали обслуживать сердечников и гипертоников, так как все были задействованы на вызовах инсулинщиков.

И вот в этот самый период только путем простого проговаривания слов удалось остановить перепады уровня сахара в крови, а позднее даже немного снизить дозу инсулина – разве это не чудо?

Разве это не доказательство того, что, по крайней мере, в методе Луизы Хей есть частица истины?!

#### 4. Доработка цепочки.

Эксперимент с Л., больной сахарным диабетом, убедил в том, что мысли оказывают влияние на физиологические процессы в организме.

Я решил проверить метод на себе. Все, чем я болел тогда (межреберная невралгия, пояснично-крестцовый радикулит, ангина и пр.), проверял по выписанной из книги Луизы Хей таблице и соответствующим образом прорабатывал. Мое состояние здоровья стало заметно улучшаться. При всем этом меня смущало то, что я вынужден полагаться на эмпирический опыт Л. Хей и еще каких-то неизвестных мне исследователей, без понимания того, каким образом болезнь связана с определенной мыслью. Оставалось ощущение, что мне сообщают ответ задачи, не указав пути ее решения. А без этого я не в

силах проверить правильность ответа. Мне нужна была теория, способная восстановить пропущенные звенья в цепочке «мысль – болезнь».

Мне помогло знание философии китайской медицины. Там, по крайней мере, существовала какая-то логическая последовательность. Коротко перескажу ее читателям. Приношу свои извинения специалистам, поскольку каждое упрощение – это потеря точности. С другой стороны, большое количество деталей может помешать увидеть картину целиком. Итак, согласно китайской традиции, болезнь является результатом нарушения тока энергии в организме

Есть развернутое учение о движении энергии. Описаны меридианы (энергетические каналы) этого движения. Китайские специалисты уделяют большее внимание 12-ти меридианам, индийские – движению энергии по центральной линии, на которой расположены чакры.

Различают два вида нарушений движения энергии: избыток и недостаток. Избыток энергии в меридиане приводит к болезни с избыточной функцией органа, недостаток энергии приводит, соответственно, к болезни с недостаточностью функции. Напомню, что у каждого органа есть свои границы функциональности: гиперфункция – плохо, гипофункция – тоже плохо. Так, например, нарушением функций щитовидной железы может быть гипертиреоз или гипотиреоз; у человека может быть гипертония или гипотония; кислотность желудка может быть повышенной или пониженной и т. п.

Нарушение тока энергии предшествует болезни и, собственно, порождает ее.

А что приводит к самому нарушению тока энергии? Китайские философы отвечают: эмоции. Любая эмоция, как отрицательная, так и положительная, может нарушить природный ток энергии и, как следствие, может привести к заболеванию.

Ежегодно мелькает статистика смертности даже от чрезмерной радости. Механизм понятен: большая радость вызывает прилив энергии к голове, а там какой-нибудь мелкий кровеносный сосуд может не выдержать – и тогда кровоизлияние в мозг с возможным летальным исходом.

А что порождает эмоции? К сожалению, в прочитанных в то время текстах, я ответа не нашел (возможно, что он есть в сокровищницах китайской мысли, которые еще не переведены на другие языки или даже переведены, но мне были недоступны). Как я понимаю, одной из главных целей китайской медицины является восстановление тока энергии путем акупунктуры, акупрессуры, прижигания и пр. Профилактикой болезней служат медитативные практики и медитативно-дыхательные гимнастики, такие как ушу, цигун, тайцзицюань и т.п.

Конечно, есть люди гораздо более грамотные в философии китайской медицины, чем я, но главный вопрос, который стоял передо мной тогда, – это вопрос о первичности или причинности эмоций. Первична ли эмоция? Неужели нет никакой причины у того настроения, с которым я проснулся утром? А может, эмоция – это наша реакция на какое-то внешнее событие? А не является ли эмоция таким же рефлексом нашей психики на внешний раздражитель, как коленный, локтевой или рвотный рефлекс тела? Если предположить последнее, то у всех людей одно событие должно порождать одну и ту же эмоцию, а это не так.

Более яркие примеры, чем я нашел тогда, дает израильская реальность. Терракт, совершенный против граждан Израиля, отдается болью и вызывает скорбь у евреев, и он же служит поводом для радости и ликования в исламском мире. Значит, между событием и эмоцией есть еще что-то, например, наша оценка данного события. Или возьмем другую ситуацию: событие произошло много лет назад, но одно лишь воспоминание о нем возродило к жизни эмоции многолетней давности. А может быть, события вообще не было, мы просто прочли о нем в художественной литературе, или нам рассказали некую «сплетню». Разве это не в силах вызвать в нас бурю эмоций?

Так я пришел к выводу, что события может и не быть, и то, что запускает в нас психосоматическую цепочку, – это мысль.

Итак, повторим цепочку целиком:

(Событие) – Мысль – Эмоция – Энергия – Тело

## 5. Медицинская карта – список неправильных мыслей

Осознание психосоматической цепочки открыло для меня новые возможности. Теперь мне не нужно полагаться на таблицу из книги Л. Хей, чей-то эмпирический опыт или чьи-то поддающиеся проверке умозаключения. Зная физиологию организма и те изменения, которые приносит патологический процесс, можно самостоятельно перевести это на язык мыслей и эмоций.

Для иллюстрации возьму сахарный диабет (гипергликемию), с которого и начинались мои поиски. На клеточном уровне процесс выглядит так. Все клетки (кроме клеток нервной системы) нуждаются в инсулине. Инсулин делает оболочку клетки проницаемой и способной к усвоению сахаров из межклеточного пространства. Напомню, что энергетическая ценность сахаров очень велика, усваиваются они легко и сгорают почти полностью. Оттого сладкое и стало в сознании людей символом удовольствия. При недостатке инсулина количество сахаров в крови и межклеточной жидкости превышает норму, а клетки организма энергетически голодают. Нет, они, конечно, получают энергию, расщепляя белки, жиры и сложные углеводы, но это дается тяжелым трудом. А клетке иногда так хочется легкой, сладкой жизни. Но вот проблема: без инсулина клетка просто не видит избытка сладкого вокруг себя и страдает. Я думаю, что читателю уже несложно самому догадаться, какие мысли могут привести к возникновению сахарного диабета. Конечно, тут все крутится вокруг недостатка удовольствий и жалоб «мне все в жизни дается с большим трудом». Эти мысли и ощущения могут быть свойственны человеку, несмотря на внешне благополучную жизнь. И в разговоре он может никак себя не выдать. Но в том-то и дело, что организм не обманывает, он просто материализует мысли. И неправильные мысли выплывают в виде болезней. Подчеркиваю, – не негативные, а именно неправильные.

Сделаю короткое отступление по поводу «позитивного мышления», мода на которое началась еще лет тридцать тому назад. Был у меня период в жизни, когда я его активно практиковал. На личном опыте могу подтвердить, что это работает. У меня кризис веры в абсолютную ценность позитивного мышления произошел, когда я, придя в синагогу,



обратил внимание на Десять заповедей, изображенных над Ковчегом Завета: 7 из 10 начинались со слова «не». Я тогда подумал, что если Б-г не смог использовать одни лишь позитивные формулировки для воспитания человечества, то тем более для человека нереально опираться только на них. Когда больной человек постоянно твердит себе: «Я здоров! Я здоров!» или «Все будет хорошо!» – это не психосоматика, а просто самообман, и так оно не работает. Нам необходимы и позитивные, и негативные мысли, нужно их только правильно направлять. Не случайно царь Давид сказал: «Любящие Б-га, ненавидьте зло» (Пс. 97:10). Конечно, лучше культивировать в душе любовь, чем зло, но не стоит подавлять в себе ненависть или пытаться заменить ее положительными формулировками.

Пора вернуться к психосоматике. Когда я понял, как это работает, медицинская карта человека превратилась для меня в список неправильных мыслей. И в данном случае неважно, имеем мы дело с хорошим человеком или плохим, сколько добра или зла он принес окружающим. Извините за сравнение, но это похоже на вождение машины: ее техническое состояние не зависит от цели поездки и доброты водителя. В аспекте психосоматики мысли о собственной жизни имеют для человека гораздо большее значение, чем то, сколько добра он сделал для окружающих. Если, подойдя к пенсии, он оглянется на прожитую жизнь и подумает о том, как мало удовольствий в ней было, – спустя некоторое время анализ крови обязательно покажет повышенное содержание сахара.

Для того чтобы правильно пользоваться психосоматической цепочкой, важно анализировать набор симптомов, (у разных людей одно и то же заболевание проходит с различной симптоматикой), уделяя особое внимание больному органу и тому, что он символизирует.

Приведу пример. Как-то раз, в одну из поездок с лекциями в Москву, меня попросили поработать с девушкой, студенткой одного из столичных вузов. Она жаловалась на резко ухудшившееся за последнее время зрение. Врачи ставили вопрос об операции. Раньше никогда жалоб на зрение у девушки не было. С медицинской точки зрения я проявил тогда некоторое легкомыслие: я не стал вчитываться в бумаги, которые она с собой принесла. Я сосредоточился на ее глазах и спросил: «На что ты пытаешься закрыть глаза?» И в ответ услышал тираду: «Я не могу смотреть на то, как мужчины пялятся на мою грудь! Да еще и говорят всякие пошлости. Я не хочу это видеть!» Как просто! Это была чистой воды психосоматика, и одного исправления мыслей было достаточно для того, чтобы остановить болезнь. В мой следующий приезд эта девушка пришла ко мне со своим парнем и сказала, что зрение полностью восстановилось.

Агадическая традиция рассказывает, что у царя Соломона была «Книга исцеления», которую он захоронил. Я верю, что это книга по психосоматике.

## 6. Психосоматика травмы

Принято считать, что травмы не зависят от наших мыслей и наших желаний. Отсюда и поговорки типа «Знал бы, где упадешь, соломку бы подстелил». Хочу привести пример из своей практики, который говорит о том, что такое мнение не всегда верно. Это было во время моей работы в поликлинике в Киеве. Женщина 37 лет пришла на реабилитацию после перелома плечевой кости в типичном месте. Сама она работала врачом в военном училище. К нам попала после неудачного лечения в ведомственной клинике. Коллектив нашего отделения дружно взялся за работу, и восстановление пошло быстро. Но на второй неделе с нашей пациенткой стали происходить странные вещи. Один раз она так боялась опоздать на прием, что попыталась втиснуться в уже отъезжавший от остановки троллейбус, чуть не упала и просто чудом ничего себе не сломала. Меня слегка удивил неуместно радостный тон ее рассказа, но я тогда списал его на то, что она еще просто не отдышалась с дороги. На следующий день, придя ко мне на прием, она рассказала следующее: «Я уже подходила к поликлинике. Вроде бы абсолютно гладкий асфальт. И где нога нашла ямку?! Чуть не упала и опять чудом ничего не сломала». Последняя фраза прозвучала в точности как вчера. Тогда я предложил ей провести сеанс психоанализа. Это совсем не входило в мои профессиональные обязанности, но желание помочь человеку перевесило. Из беседы выяснилось, что она вместе с мамой и дочкой жила в большой «сталинской» квартире в центре города. Мама ее постоянно пилила: «Вот ты, молодая, красивая, вокруг тебя полно неженатых офицеров, а ты все одна. Дочка скоро вырастет, я умру, а ты так одна и останешься». Эти разговоры велись ежедневно на протяжении многих лет. Так было до перелома руки, когда мама вдруг переменилась: она превратилась в самую заботливую маму в мире. Дома воцарились мир и покой – то, о чем моя пациентка могла раньше только мечтать. Она понимала, что с восстановлением руки домашний рай закончится и, скорее всего, все вернется на круги своя. И организм ей стал «подыгрывать», он как будто интуитивно искал возможность получить новую травму. Я понимал, что если оставить пациентку в неведении, то в ближайшие дни может случиться беда. Эффект от разговора был подобен пробуждению спящей принцессы. Конечно, она хотела продлить не состояние болезни, а мир в доме, но так как все это не было проговорено и осознано, то по психосоматической цепочке возникали предпосылки для новой травмы. Тогда нам повезло: мы успели вовремя. Так и не обратившись к профессиональному психоаналитику, женщина приходила ко мне в клинику, и мы вместе вырабатывали тактику новых отношений с мамой. А спустя несколько месяцев выяснилось, что за ней уже давно пытается ухаживать один холостой офицер, которого она «не замечала» и который ей тоже был симпатичен. Не берусь обсуждать причины первой травмы, но в повторной травме психосоматика может играть не последнюю роль. На самом деле человеку хотелось не болезни, а просто человеческого тепла.

## 7. Гиппократ о последовательности методов лечения

Как-то раз мне повстречалось высказывание великого врача древности Гиппократа. Звучало оно так:

Вначале СЛОВО, потом РУКА, потом ЛИСТ и уже потом НОЖ.

Мне понадобилось немного времени, чтобы понять, насколько близка цепочка Гиппократа к моей психосоматической (хотя очевидны и различия).

Что хотел сказать Гиппократ? Очевидно, что он излагает не этапы развития болезни, а план лечения. Разберем его подробнее.

СЛОВО – в лечении любого заболевания нужно начинать с мыслей и эмоций человека, так как в них корень болезней. Иногда этого оказывается достаточно для полного излечения. В большинстве случаев эффект от проработки мыслей и эмоций станет заметен лишь спустя некоторое время, в течение которого используются другие методы лечения.

Приведу одну историю. В тот же период моей работы в поликлинике в Киеве у меня лечилась одна женщина, сотрудница редакции научно-популярного медицинского журнала. Она рассказала, как однажды в редакцию пришел мужчина и принес рукопись о своем счастливом исцелении. Он прокомментировал свой труд так: «В возрасте 54 лет врачи поставили мне страшный диагноз и сказали, что я проживу всего несколько месяцев. Но я взялся за себя. Я разработал свой план лечения. И вот я многие годы жив и здоров! Я хочу, чтобы вы опубликовали мои заметки и то, что помогло мне, помогло еще многим людям». Моя пациентка вспоминала: «Мы искоса глянули на него: выглядит молодо, с виду ему лет 56. Не такое уж и чудо, просто врачи ошиблись в прогнозе: сказали про пару месяцев, а он прожил два года. Но когда он сказал, что ему уже хорошо за 70 (не помню точно его возраст, но он был больше средней продолжительности жизни), нас как будто током ударило. Мы его усадили на стул, напоили чаем, и он нам все рассказал. Мы, конечно же, опубликовали его записки. Но потом начало происходить что-то невероятное. В течение первых двух недель мы получили 18 писем от людей, с которыми произошла такая же в точности история, а в последующие полгода – еще груды писем. Первые несколько писем мы опубликовали, а потом испугались и вообще эту тему закрыли».

Чего же они испугались? Истории, казалось бы, одинаковые, а подбор методов лечения у каждого свой. Да, у всех были какие-то физпроцедуры, у всех какие-то травы, многие пили воду (кто-то энергетически заряженную, а кто-то из особого колодца) – но все действовали по-разному, хотя и пользовались нетрадиционными методами, поскольку конвенциональная медицина от них отказалась. Это выглядело настолько антинаучным, что обсуждение темы журнал приостановил.

Когда она мне все это рассказывала, у меня в голове уже был правильный ответ. Для большей наглядности я попросил ее заново просмотреть эти письма вместе со мной. Моя догадка (я просто опирался на знания, которые были неизвестны сотрудникам журнала) оказалась верной: единственное, что объединяло эти письма, – их начало. Слова были

разные, но смысл один: «Когда мне сказали, что мне осталось жить столько-то, я пересмотрел всю свою жизнь...», или: «...я изменил отношение к жизни», «...я начал закрывать дела», «...я позвонил сестре, с которой не разговаривал после смерти мамы, и помирился с ней» и т. п. Трансформация сознания изменила этих людей и продлила им жизнь.

Но вернемся к Гиппократу. Бывает, что для ускорения эффекта, кроме исправления мыслей и эмоций, еще нужно что-то сделать, и тогда на помощь приходит рука. РУКА – символ энергетического воздействия на организм. На сегодняшний день появились всевозможные тренажеры, разрабатывающие даже самые мелкие мышцы, продается огромное множество электрических и механических массажеров. Но мануальный массаж от этого стал еще больше цениться – благодаря тому, что, кроме механического, массаж предполагает еще и энергетическое воздействие. А есть ведь также бесконтактный массаж, Рейки, экстрасенсорное воздействие и т. п. У кого-то можно остановить болезнь, применяя эти методы, а кому-то уже потребуется лист. ЛИСТ – символ химического воздействия, т. е. медикаментозное лечение. Скорее всего, Гиппократ имел в виду лист растения. Но также слово «лист» можно понимать, как рецепт, ведь медикаменты нерастительного происхождения воздействуют на организм аналогично.

О сходстве растительных и химических препаратов свидетельствует следующая история. В 70-е годы XX века произошла революция в медицине: приступы бронхиальной астмы стали купировать гормонами. Это открытие дало астматикам надежду на нормальную жизнь. Интересно, что за много веков до этого в сибирской народной медицине аналогичные проблемы решали отваром корня солодки (*Glycyrrhizae Radices*). Им же исправляли нарушения месячного цикла у женщин. И только в конце XX века биохимический анализ корня солодки показал, что это стероид, только растительного происхождения.

Метод воздействия препаратов растительного происхождения и химически синтезированных лекарств одинаков. Это называется терапевтическим или консервативным лечением. Иногда его уже тоже недостаточно, и тогда остается только нож.

НОЖ – хирургия. Тут, я думаю, все понятно.

Терапия и хирургия за последние десятилетия добились больших успехов, особенно в спасении и продлении жизни, так что на определенных стадиях развития болезни без них не обойтись. Но тут возникает несколько вопросов. Если они последние в цепочке, значит, они самые сильные и эффективные? Если они самые сильные, может, прибегать к ним сразу и не тратить время на более «слабые» методы лечения? Если все равно нужна операция, стоит ли вообще работать с мыслями и эмоциями? Все это было бы верно, если бы медицина действительно делала человека здоровым. На практике же получается, как в известной шутке, что главная задача медицины – превратить острое заболевание в хроническое.

Приведу пример, который наглядно иллюстрирует преимущество подхода Гиппократа перед современной медициной. Речь идет о возвращении раковых опухолей. Успехи в диагностике и удалении этих новообразований неоспоримы. Однако лучшие научные

умы бьются над проблемой, почему после своевременного обнаружения и успешной операции спустя некоторое время опухоль все же появляется вновь. И это не единичные случаи. По данным различных медицинских журналов, процент возврата колеблется в пределах 40–60%. Пока так и не удалось выяснить, где именно в организме сохраняется память об удаленных раковых клетках и каким образом механизм развития болезни запускается повторно. Психосоматическая цепочка объясняет, что корень болезни нужно искать в мыслях и эмоциях человека, а цепочка Гиппократы показывает, что болезнь, не проработанная на уровне СЛОВА, будет вновь порождать последствия, в борьбе с которыми понадобятся ЛИСТ и НОЖ.

## 8. Великий доктор царь Давид

Как-то раз, когда я уже жил в Израиле, во время чтения псалмов мое внимание привлек следующий стих:

«Потому возрадовалось сердце мое, и поднялась слава моя, и также плоть моя будет пребывать в спокойствии» (Теѓилим, 16:9).

У меня возникло предположение: а что, если это не перечисление трех различных вещей, а описание последовательности? Два термина из трех в этом предложении мне знакомы. «Сердце мое» явно символизирует эмоции: слово «возрадовалось» не оставляет никаких сомнений в этом. Так же очевидно, что «плоть моя» – символ физического тела, организма. Но мне незнаком термин «слава моя». Почему она поднялась, что это означает? Если здесь речь идет о росте уважения ко мне со стороны окружающих, то неужели для этого достаточно лишь хорошего настроения? И неужели состояние моего организма так сильно зависит от уважения ко мне?

Попробуем для решения нашей задачи наложить стих из псалма на аналогичную часть психосоматической цепочки.

**Сердце мое → Слава моя → Плоть моя**  
**Эмоция → Энергия → Тело**

Тогда мы получаем соответствие понятий «слава моя» и «энергия», а фраза «И поднялась слава моя» расшифровывается как «Я почувствовал прилив сил». Подробнее о связи слова «кавод» с энергией в человеке можно прочитать в моей книге «Тикун а-Брит», в разделе «Комплексный подход царя Давида», а сейчас я поделюсь с вами впечатлением от одного из посещений музея «Яд ва-Шем».

Это было примерно в 1997–1998 гг., задолго до большой реконструкции музея. В одном зале были выставлены только фотографии: от фотографий издевательств молодых нацистов над одинокими евреями, подловленными на улицах немецких городов, до фото массовых расстрелов во время войны. Экспозиция заканчивалась большой фотографией колонны немецких военнопленных, которую охраняли несколько солдат в английской форме с шестиконечными звездами на рукавах и винтовками в руках. Стоя возле этой фотографии, я подумал про обвинение, которое некоторые европейские интеллектуалы

любят высказывать в адрес евреев: «Вы сами шли, как скот на бойню, могли бы толпой накинуться на своих убийц, и тогда погибли бы единицы, а остальные спаслись». В тот момент я мог переадресовать эти слова пленным немецким солдатам, изображенным на фотографии. Что им мешало пойти толпой на нескольких еврейских ребят, вооруженных винтовками – даже не автоматами! Ну, скольких можно застрелить из ружья, если на тебя идет толпа? Но тогда возникает другой вопрос: что изменилось в умах этих солдат, которые недавно маршем прошли по всей Европе, а сейчас сами, как овцы, подчиняются командам нескольких еврейских пастухов? Я для себя ответил так: то, что в них изменилось – это их внутреннее состояние, именно то, что описывает слово «кавод». В 30-х – начале 40-х годов XX века это внутреннее ощущение подъема принесло немцам волну легких побед, а в конце войны у них самих уже все внутри опустилось. У евреев было наоборот. Эти ощущения являются чисто энергетическими и напрямую зависят от эмоционального состояния (см. психосоматическую цепочку).

Но вернемся к стиху из псалма. Слово «потому», с которого он начинается, явно связывает его с предыдущим текстом. Там царь Давид обращает к Б-гу свои мысли, которые на редкость жизнерадостны. Хочется выделить следующий стих: «Благодатная участь выпала мне, мой удел хорош для меня» (Тегилим, 16:6). Учитывая объективно тяжелую жизнь царя Давида, очевидно, что мы здесь явно сталкиваемся с позитивным нарративом. Если мы назовем это коротко: «мысль», то получим психосоматическую цепочку целиком.

Я не берусь утверждать, что сам царь Давид воспринимал сказанное им как психосоматическую цепочку (хотя, конечно, хочется приписать великому человеку это понимание), но я верю, что слова, вдохновленные руах а-кодеш, несут в себе Б-жественную Мудрость вне зависимости от того, осознает ли человек абсолютно все грани своего высказывания. Еще очевидно, что по воле Б-га эти слова переведены почти на все языки мира и доступны любому человеку на земле. Скорее всего, этот псалом является самым древним текстом на Земле, в котором целиком сформулирована психосоматическая цепочка. Для сомневающихся приведу несколько цифр: Лао-Цзы, первым изложивший учение о Дао, жил в 579–499 гг. до н. э., Гиппократ в 460–370 гг. до н. э., а царь Давид уже в 868 г. до н. э. захватывает Иерусалим.

\*Надо отметить, что в ТаНаХе есть и другие слова, описывающие внутреннее состояние силы человека. Одним из наиболее ярких примеров может служить игра слов с корнем ל״פ. Когда это читается как «хаиль», это говорит об ощущении прилива сил, мощи, внутреннем подъеме, как в «אנשי היל», «אשׁת היל» и т. п. В других случаях это читается как хиль и описывает ощущение трепета, страха, уязвимости, когда все внутри опустилось. Пример: «Трепет (ל״פ) объял жителей Плашет» (Шмот, 15:14).

## 9. Когда замыкается психосоматическая цепочка

Один из вопросов, который волновал меня многие годы изучения психосоматики, - когда именно происходит замыкание психосоматической цепочки? Ответы наподобие «в какой-то момент мысль из сознания уходит в подсознание» меня, понятно, удовлетворить не могли.

Ответ пришел из Торы. (Я верю в Б-жественное происхождение Торы и в то, что вся информация о мире может быть получена путем анализа ее текста. Читатель, не принимающий этой аксиомы, лишает себя удовольствия пройти по логической цепочке, результатами которой он тем не менее может пользоваться, хотя и вынужден будет тогда принять их на веру.)

Итак, согласно каббале, устройство мишкана (переносного Храма, который евреи сделали по приказу Б-га в пустыне) отражает устройство мироздания и может быть спроецировано на человека. Так Святая святых соответствует духовности в человеке, менора – мудрости, жертвенник для воскурения благовоний (он же золотой, он же малый) – физическому здоровью, а стол с хлебами предложения – богатству.

В главе «Тецаве» читаем следующее: «И будет Аарон жечь благовонные курения (на этом жертвеннике) каждое утро, когда он очищает светильники. И пусть воскурят их в межвечерье, когда зажигает светильники. И так во всех поколениях будет воскурение перед Б-гом во все времена» (Шмот, 30:7–8).

Тора привязывает воскурения на малом жертвеннике к работе с менорой (очищение от золы утром и зажигание вечером), или, в проекции на человека, физическое здоровье к мудрости, то есть, говоря современным языком, указывает на психосоматику. Нигде в другом месте Тора не использует подобные связи: ни меноры со столом с хлебами предложения, ни жертвенника со столом. Но, главное, Тора говорит о времени суток, где мудрость соединяется со здоровьем.

Данные Торы хорошо сочетаются с данными науки об иммунной системе человека: «Клеточный состав тимуса... зависит от времени суток. Так, днем и ночью лимфоцитов в вилочковой железе больше, а вечером и утром – меньше. Это связано с тем, что в утренние и вечерние часы они уходят в кровь...

Т-лимфоцит – главный участник клеточного иммунного ответа... По функциональному предназначению выделяют три основные группы Т – клеток:

Th – Т-хелперы. Они помогают другим клеткам в их борьбе с «чужими». Th синтезируют большое количество биологически активных веществ – лимфокинов, которые необходимы для иммунологических реакций.

Ts – Т-супрессоры (Т-подавляющие). Выполняют главную роль в завершении иммунологических реакций. Ведь не может же борьба быть бесконечной?

Tk – Т-киллеры (Т-убийцы, Т-цитотоксические). Они способны разрушать клетки опухоли и вирусы, выделяя специальные вещества.

Т-лимфоциты – это главные участники клеточного иммунитета. Они защищают человека от вирусов, грибов, раковых клеток и т. п.» (Т. Ю. Яновская «Иммунная система»).

Тимус выбрасывает в кровь лимфоциты, которые идут сражаться за организм именно в то время, когда замыкается психосоматическая цепочка. Случайное ли это совпадение? Надо отметить, что утро и вечер в контексте храмовой службы соответствовали биологическим часам большей части человечества в те времена: с рассветом солнца вставали, с наступлением темноты шли спать. Появление искусственного освещения, очевидно, повлияло на биоритмы человека, и потому мне кажется более подходящей для нашего времени формулировка, которая звучит в первом отрывке «Шма»: «... и ложась, и вставая» (Дварим, 6:7). Именно те мысли, которые крутятся в сознании в периоды между сном и бодрствованием, и отражаются на состоянии нашего здоровья.

## 10. «Не могу заснуть»

Я думаю, всем хорошо знакома ситуация, когда уже в середине перегруженного делами и событиями дня мечтаешь только добраться до постели и заснуть, а вечером уснуть не можешь. Что мешает? Ситуации прожитого дня продолжают жить в сознании, ярко раскрашенные воображением. Русская пословица «после драки кулаками не машут» к психике неприменима: после ситуации, которая вызвала в нас сильные эмоции, мы продолжаем махать руками в своем воображении. До каких пор? Либо, когда разум дает команду: «Все, это закончилось» – или, когда победила усталость, и ты просто провалился в сон.

Как вся эта ситуация выглядит глазами ученого? Из состояния бодрствования, в котором мозг работает на частоте 15–30 Гц (причем, чем интенсивнее переживания, тем частота работы мозга выше), человек перепрыгивает в состояние сна 2–8 Гц, минуя то самое промежуточное состояние, когда, как уже сказано в предыдущей главе, и замыкается психосоматическая цепочка. Состояние работы мозга на этой промежуточной частоте (по мнению одних, 9–14 Гц, по мнению других – 7–13 Гц) впервые было открыто чуть более ста лет назад немецким психиатром Гансом Бергером и названо им альфа-волнами. Чем меньше времени ушло на то, чтобы «провалиться в сон», тем меньше информации попало в психосоматическую цепочку и, соответственно, тем меньше эта информация отразится на состоянии здоровья. Но чем медленнее будет снижаться частота работы мозга, тем выше влияние переживаемых эмоций на организм.

Выше мы говорили об остром состоянии бессонницы. Оно характерно для любого возраста. А вот хроническая приобретается с годами. Это напоминает рабочий стол, на который прибывают и прибывают папки незакрытых дел. Как влияют на нас эти «незакрытые дела»?

Приведу в пример работу компьютера. Иногда принципы работы компьютера помогают лучше понять самого человека. Итак, представьте себе, что за день работы за компьютером, у вас скопилось некоторое количество файлов, которые вы не успели доработать, занявшись следующим делом; а потому предыдущие файлы не закрыли, а «подвесили». Состояние психики человека во время бодрствования (те самые 15–30 Гц) напоминает работу над открытым файлом. Когда концентрация внимания снижается, взгляд скользит по экрану и цепляется за подвешенные файлы. Также в период



бодрствования есть вкрапления небольших периодов альфа-волн, когда мы как бы отвлекаемся от дела. Мы видим, что даже в период активности эти незакрытые дела напоминают о себе. А еще надо помнить, что подвешенные файлы занимают рабочее пространство экрана и перегружают оперативную память. И компьютер функционирует медленнее, и снижается концентрация внимания человека, работающего за ним. А что происходит к концу работы? Конечно же, не нашлось времени и сил (прежде всего психических) открыть и доработать эти файлы. Пришло время выключить компьютер. У вас есть две опции: либо вы сами позакрываете все файлы, или компьютер это сделает принудительно, иначе он «не уснет». Когда вы включите компьютер заново, на экране не будет видно вчерашних файлов. С психикой дело обстоит несколько иначе: «принудительное выключение» (например, прием снотворных) не закрывает дела, а лишь помогает провалиться в сон. За десятки лет жизни накапливается большое количество неразрешенных жизненных ситуаций, которые в простой или образной форме мелькают перед глазами во время засыпания (компьютер такого бы не выдержал!). И, главное, именно эти мысли и эмоции становятся сырьем для психосоматической цепочки. Именно здесь нужно искать корни большинства хронических заболеваний. Избавиться от бессонницы и выздороветь хотят все (кроме тех, кто от этого не страдает). Но разбираться с прошлым – даже ради здоровья – готовы пока немногие. Оттого мы и пытаемся обманывать себя...

## 11. Заболеть, когда нужно

Человеческому обществу свойственно проявление милосердия к больному. Болезнь считается легитимной причиной, по которой человек не выполнил то, что должен был сделать. Ну, как тут не проявить милосердие? Ведь «он же не виноват» и «с каждым может случиться».

Всегда ли человек не виноват в своей болезни? Я, например, повышал себе температуру, когда очень не хотел идти в школу. А сколько маленьких детей, день-два походив в садик, «подхватывают инфекцию», которой хватает на две-три недели домашней жизни, да еще и в сочетании с дополнительной родительской заботой. Конечно, не надо подозревать маленького ребенка в том, что он сознательно выбирает заболеть гриппом или ветрянкой. Он просто хочет привлечь к себе (а точнее, к своей эмоциональной проблеме) внимание окружающих, и болезнь служит средством для достижения этой цели.

В ТаНаХе три раза встречается слово להחלות, это возвратная форма глагола «болеть». החלה буквально означает «заболел себя». Все три раза это слово встречается в истории про Амнона и Тамар (Шмуэль II, гл. 13). Причем, если в стихах 5 и 6 это слово можно понимать как «притворился больным», «изображал болезнь» по совету Йонадава, то во 2-м стихе явно речь идет о том, что Амнон стал больным из-за своей страсти к Тамар: ויאבה אמנון בן דוד. ויצר לאמנון להחלות בעבור תמר אחתו...

К странному слову להחלות тут добавляется еще и очень многозначное слово וצר, которое может означать и «сотворение», как в стихе «И сотворил (ויצר) Г-сподь Б-г человека»

(Берешит, 2:7), и «помыслы, усмотрения», как здесь: «...помыслы (רצ״) сердца человека злые от юности его» (Берешит, 8:21).

Фраза ויצר לאמנון להתלול, если вдуматься в слова, может быть понята как «...и сотворил Амнон в себе болезнь» или «...стремился Амнон заболеть».

Мне кажется, что причиной болезни Амнона послужила не любовь (была ли здесь вообще любовь, ведь, согласно каббале, корень любви находится в сфере Хесед, то есть в желании давать, а Амнон хотел только получить), а страх: «Ибо она была девственницей, и Амнону казалось трудным сделать с ней что-нибудь». Страх пойти на какой-нибудь шаг часто вызывает в человеке болезнь накануне. В конкретном случае с Амноном уж лучше болезнь, чем тот шаг, на который он пошел. Но есть много случаев, когда шаг правильный и хороший, но страх сделать его вызывает как бы случайную болезнь, и тогда человек оправдывает себя: мол, хотел, но Б-г не дал, видно, не судьба.

Приведу пример. Ко мне обратилась молодая семья на грани развода. Вследствие дальнего расстояния приходилось все беседы вести по телефону. Эффективность такой работы, понятно, ниже, чем при очном общении. Я пригласил молодого мужа к себе домой на шаббат. Я надеялся, что он и отдохнет, и почувствует позитивную атмосферу в семье, к тому же будет достаточно времени поработать с ним. Он знал, что его ждет нелегкая работа над собой, и боялся этого. Я молился, чтобы он не «заболел», но предупредить его об этом не успел, о чем жалею. В пятницу он позвонил и слабым голосом извинился, что не приедет по причине болезни (высокая температура, кашель и т. п.). Больше я о нем не слышал.

Интересно, что в книге псалмов встречаются места, когда возвратная форма глагола используется даже по отношению к отдельным органам. Так, в псалме 73, стихе 21 эта форма употреблена дважды: «Горечью наполнялось (רמלתי) мое сердце, мои почки пронзились (נלשתי) острой болью». Если мы верим, что тело может, помимо нашей воли, само собой заболеть, то почему бы не предположить, что подобной свободой обладают и отдельные органы тела?

Конечно, я довожу здесь идею до абсурда. Но главный вывод заключается в том, что человек может сам вызвать в себе болезнь и прятаться за нее.

## 12. Приказ не болеть

Ж. Ж. Руссо сказал: «Чем слабее тело, тем больше оно властвует, чем оно сильнее, тем больше повинуется». Во многом я с этим согласен. И все же я встречал немало людей, не обладающих крепким здоровьем, которые в самые трудные периоды жизни не болели даже простудой. Например, женщина, оставшись одна с ребенком после развода или смерти мужа, «не может позволить себе заболеть» и не болеет. Ребенок болеет, а она нет. В Торе я нашел подтверждение этой идеи в последнем споре Яакова с Лаваном. Лаван со своими людьми семь дней гнался за Яаковом, который по слову Б-га со всей своей семьей возвращается на родную землю. Лаван пришел с обвинениями и учинил обыск, который не принес результатов. И тогда вспылал Яаков. Он высказывает в лицо Лавану все, чего натерпелся в его доме за эти 20 лет. Яаков говорит, как он честно работал на Лавана, хотя ему было и нелегко:

«Двадцать лет этих я у тебя: овцы твои и козы твои (плоды) не теряли, и овнов скота твоего я не ел. Растерзанное не приносил я тебе, а возмещал его, с меня ты взыскивал, похищенное днем и похищенное ночью. Мне было: днем изнурял меня зной, а холод ночью, и бежал мой сон от моих глаз» (Берешит, 31:38–40).

Здесь бы самое время сказать, что Лаван требовал с него выполнения плана, даже когда Яаков лежал больной, но Яаков этого не говорит. Может быть, Лаван честно выполнял трудовое законодательство, выплачивая Яакову отпускные и больничные? Но тогда Лаван не стал бы молчать и обязательно использовал бы этот аргумент в споре с Яаковом. Похоже, что в течение 20 лет праотец Яаков не был ни в отпуске, ни на больничном. Яаков 20 лет не болел, несмотря на тяжелый климат («днем изнурял меня зной, а холод ночью») и постоянное беспокойство («бежал мой сон от моих глаз» – о психосоматике бессонницы мы уже говорили выше), при том, что праотец Яаков не славился крепким здоровьем. Он не болел, потому что запретил себе болеть. Не словами, а скорее на уровне ощущений.

Похожую историю я слышал от своего учителя рава Ицхака Зильбера (ר"צ). Он как-то раз сказал: «Странное дело: за все время в лагере я ни разу не заболел (а ведь приходилось на тридцатиградусном морозе, в одном пиджаке носить воду, которая выплескивалась из ведер на руки), но как только вернулся домой – тут же заболел». Рав Ицхак, как и праотец Яаков, тоже не отличался крепким здоровьем, но, когда надо, не болел.

Можно ли из всего вышесказанного сделать вывод, что достаточно дать себе установку не болеть – и всю жизнь можно прожить здоровым, несмотря ни на что? Конечно, нет. Периоды жизни, когда моральным приказом человек запрещает себе болеть, истощают силы организма, и это сказывается сразу, как только заканчивается стрессовая ситуация. Так, праотец Яаков после тех событий быстро состарился и ко времени встречи с фараоном уже выглядел гораздо старше своего возраста. Он сам про себя скажет: «Немноги и злополучны были дни жизни моей и не достигли годов жизни отцов моих во

все дни их» (Берешит, 47:9). Те, кто вынужден в течение продолжительного времени «держаться в руках», должны понимать, что болезнь, наступившая сразу после стрессовой ситуации, нужна организму для восстановления иссякших сил. Как надо уметь запретить себе болеть, так надо и уметь разрешить себе поболеть. В подобных случаях болезнь является для организма лишь легитимным способом получить заслуженный отдых. Тот, кто не станет искусственно поддерживать себя в тонусе и сразу даст отдых своему организму, может и не заболеть.

Примером того, как человек не умеет прислушиваться к своему организму, служит гипертензия (повышение АД). Я сейчас говорю не столько о гипертонии как болезни, сколько о том, с чего она начинается. А начинается она с чувства ответственности. Ответственности за семью, за свой участок работы и т. д. Когда накапливается физическая усталость, а ситуация не позволяет расслабиться, организм повышает сосудистое давление, чтобы человек мог оставаться в форме. В естественном состоянии тонус кровеносных сосудов меняется динамично, а при гипертонии сосуды по приказу мозга оказываются искусственно сжатыми. Соответственно, и вернуться к нормальному состоянию можно только после внутреннего приказа о снятии напряжения и отдыха, позволяющего восстановить силы организма. Если длительное время этого не происходит, давление повышается все больше и больше, что приводит уже к гипертонии как болезни со всеми вытекающими последствиями.

Известно множество случаев, когда человек запрещает себе на некоторое время не только заболеть, но даже и умереть. Кто-то хочет дожить до свадьбы любимой внучки, кто-то – увидеть выход в свет своей книги и т. п. Это всегда говорит о силе духа. Но, если человек по-настоящему стремится к духовной жизни, он должен с большим вниманием относиться к своему организму.

### 13. Рецепт от фараона или соматопсихика

Как мысли влияют на организм, так и организм влияет на мысли человека. Первое называется психосоматикой, второе – соматопсихикой.

Насколько мне известно, первое письменное упоминание о соматопсихике содержится в Торе. Когда Моисей приходит в Египет с благородной миссией освобождения еврейского народа, фараон моментально реагирует увеличением физической нагрузки на рабов-евреев. Казалось бы, если в народе есть недовольство верховной властью, то стоило бы вначале пойти на некоторые уступки, а уж потом по чуть-чуть «закручивать гайки». Фараон это делает сразу, объясняя своим подчиненным, что если рабский труд будет съедать все силы евреев, то мысли о свободе их посещать не будут: «Пусть тяготеет работа над этими людьми, и будут заниматься ею, – и не будут увлекаться ложными вещами» (Шмот, 5:9). И это сработало: тяжесть рабства отбила мысли о свободе! Когда Моисей вновь обращается к евреям, в Торе сказано, что «они не послушали Моше из-за малодушия и тяжелой работы» (Шмот, 6:9).

Я многие годы не мог этого понять, пока не посмотрел документальный фильм про сталинские лагеря. Фильм был выстроен из отрывков интервью с бывшими

заключенными и с теми, кто их охранял. Меня поразила один отрывок, в котором актер советского кино Георгий Жженев, ставший впоследствии знаменитым, сказал примерно следующее: «В лагере от тяжелой физической работы люди очень скоро переставали мечтать о том, чем они будут заниматься, когда выйдут на свободу, о семье, о работе. Мечты становились очень близкими, достигаемыми. О чем мы мечтали? Мечтали с неопасной травмой попасть в лазарет, чтобы там выспаться. Стоя в очереди на раздачу (еды), мечтали, чтобы пайка была более полной. Или считали кусочки на противне и количество человек перед собой и мечтали, чтобы кусочек попался более зажаренный». А ведь это Жженев говорит не только о простых людях: в то время в лагерь отправляли деятелей науки, искусства, высший офицерский состав. И такие люди от тяжелой физической работы в лагере быстро становились теми, кто мечтал о более зажаренном кусочке!

Конечно, тут стоит вспомнить РаМБаМа, полагавшего, что все надживотное в человеке берет основу в животных силах организма. Это объясняет логику фараона: когда работа будет съедать все физические силы, у человека не останется сил на надживотные интересы. Вышесказанное верно везде и всегда. На протяжении веков развитие культуры и философии совершалось только в кругу знати, а не среди масс простого народа, все силы которого уходило на выживание. Также и в наше время, хотя оно несравненно более сытое и благополучное: попробуйте заинтересовать поэзией или умной мыслью человека, который только что вернулся с ночной смены на заводе.

До этого мы разбирали соматопсихику здорового человека. Сейчас давайте рассмотрим соматопсихику больного. Наши мудрецы (ל"י) считали, что нужно с осторожностью относиться к духовным знаниям, исходящим от человека с физическими недостатками. Так, в книге Зоһар (Эмор, 90б) рассказывается история про раби Эльазара и его тестя, мимо которых проходит человек с поврежденным глазом. Тесть предлагает раби Эльазару пригласить путника побеседовать с ними на темы Торы в надежде услышать от того ранее неизвестные им знания. Раби Эльазар ему отвечает: «Нет, он с (физическим) недостатком, и (поэтому) не заслуживает доверия». Эти слова настолько удивляют тестя, что они идут на эксперимент – зовут к себе этого человека и задают ему вопрос общего характера: «Кто самый счастливый человек на свете?» Ответ путника убеждает обоих мудрецов в том, что перед ними не тот, от кого можно перенять Б-жественную мудрость. Раби Эльазар подводит итог: «Из его слов видно, что у него нет веры и он не заслуживает доверия. Смотри, Вс-вышний сказал: “Всякий мужчина, у которого (физический) изъян, не приблизится” (Ваикра, 21), потому что Святость, которая наверху, не спускается на поврежденное место». Надо помнить, что книга Зоһар не занимается объяснением простого смысла Торы, и конкретно эта история разъясняет нам тайный смысл запрета участвовать в храмовой службе коэну с физическим изъяном. (Ваикра, 21:16–23). Логика Зоһара такова: физический изъян влечет изъян духовный. Другими словами, соматопсихика.

Кто-то, читая данный отрывок из Торы, может заподозрить текст в «нарушении прав инвалидов». Но это не так. В правах коэн-инвалид как раз не ущемлялся, как сказано: «Имеет он право есть пищу приношений Б-гу своему, и от святая святых, и от святых» (Ваикра, 21:22). Такой коэн освобождался только от обязанностей, возложенных на

коэнов, подобно тому как юноша с определенными физическими недостатками освобожден от военной службы.

Я понимаю, что у читателя вертится на языке главный вопрос: является ли физический изъян приговором духовного несовершенства? Я считаю, что нет, и приведу три аргумента в подтверждение моей позиции:

После исправления изъяна коэн мог быть допущен к службе в Храме. Такой ответ я получил от рава Ицхака Зильбера, ה"צ. Значит, физическое исцеление создает почву для исцеления духовного.

Больной человек может не позволить своей болезни исказить его духовные настройки. Ярким примером тому явилась для меня судьба одной моей ученицы из группы волонтеров по моральной поддержке, Люды Я. из Нацрат-Илита. Она 21 год прожила с раком, пройдя 6 операций и огромное количество процедур. Она говорила: «Я не позволю болезни руководить мной. Я хозяйка своей жизни». Она была чистой, сильной и высокодуховной личностью. (Ее болезнь была реакцией на ситуацию, которую она не могла изменить, а я по этическим причинам не могу назвать.) Вывод: осознание соматопсихики может помочь человеку достичь духовного совершенства, несмотря на несовершенство физическое.

К сожалению, духовное совершенство, которое опирается на гармоничное эмоциональное, душевное и интеллектуальное развитие, встречается достаточно редко и среди обладателей хорошего физического здоровья. Известная русская пословица «В здоровом теле – здоровый дух», очевидно, нуждается в массе уточнений и оговорок и не может быть прочитана как «В здоровом теле обязательно здоровый дух».

Вывод: правильное духовное развитие не может быть автоматически приписано физически здоровым людям, а требует большой работы над собой.

#### 14. Психосоматический эффект радости

В предыдущих главах мы рассмотрели, как работает психосоматическая цепочка и сверху вниз, и снизу- вверх. Интересное открытие в этой области принадлежит рабби Нахману из Браслава (1772–1810). Как известно, центральной идеей в его учении является радость, которую человек должен всеми силами в себе вызывать. Радость не благодаря, а вопреки жизненным обстоятельствам. Рабби Нахман обещает, что «через чувство радости можно стать другим человеком» («Беседы рабби Нахмана», гл. 43). Давайте посмотрим, какое место занимает радость в психосоматической цепочке. Конечно, радость – это эмоция. Значит, идея рабби Нахмана по искусственному вызыванию в себе радости направлена на разрыв цепочки! Это не случайное открытие для рабби Нахмана. Вот цепочка, которую он выстраивает сам: созерцание реальности ввергает человека в грусть и печаль («При грусти и меланхолии человек (даже) не знает, как его зовут» (там же)); это, в свою очередь, вызывает чувство нехватки удовольствий,

что толкает человека на поиск удовольствия любой ценой и даже на преступление. Радость восполняет недостаток удовольствия, а значит, последующие звенья теряют силу.

Если мы наложим логику рабби Нахмана на психосоматическую цепочку, получим следующее:

Мысли, приводящие к грусти и печали = → Радость → Энергия → Тело

Радость, вызванная искусственно, вопреки тяжелым мыслям и порождающим их событиям, все же способна сохранить организм в здоровом состоянии. О том, что радость искусственная ценнее естественной, вызванной позитивными событиями и мыслями, рабби Нахман говорит многократно. Особенно ярко эта идея выражена в притче про бедняка, сначала нашедшего, а потом потерявшего ценный бриллиант, но благодаря радости ставшего обладателем груза пшеницы на корабле. Притча завершается следующими словами: «Тот бриллиант не принадлежал бедняку. Доказательством является то, что он не сумел его удержать. Но пшеница действительно была его, доказательство тому – что он сумел ее удержать. Но он получил то, что заслужил, лишь потому, что остался счастливым».

Отдельного внимания заслуживает соматопсихика радости в учении рабби Нахмана из Браслава. Много раз он повторяет своим хасидам, что «мясо и вино», танцы, напевание мелодий (ניגונים) и т. п. способны пробудить в человеке радость, другими словами, изменение физического и энергетического уровней приводят к изменению эмоционального состояния человека. Но это еще не все: когда рабби Нахман говорит о том, как человека в состоянии печали и депрессии нужно ввести в круг танцующих, чтобы тот начал радоваться вместе со всеми, он заканчивает мысль так: «И внесет ту свою печаль в круг радости», то есть посмотрит на проблему другими глазами. А это уже влияние эмоций на мысли человека.

Нелишне напомнить, что не только на уровне эмоций можно остановить разрушительное влияние на организм отдельных мыслей, но и на уровне энергии. Подтверждением этому служат множественные случаи излечения от болезней с помощью экстрасенсорики или методов восточной медицины.

В завершение первого раздела книги хочу сказать, что моей целью было наиболее подробно изложить теорию психосоматики. Я старался донести эти идеи в максимально доступной форме и поэтому отказался от формально-научного отстраненного повествования, а показал путь, которым я шел и продолжаю идти. Возможно, читателю показалось, что я привел мало примеров конкретных болезней, рассмотренных с позиций психосоматики. Действительно, в книгу вошло не все, что лично мной уже проработано. Но, главное, я предлагаю читателю «не рыбу, а удочку». В наш век доступности информации каждый может сам подробно изучить физиологические и патологические процессы, связанные с его болезнью; и с помощью психосоматической цепочки, описанной в этой книге, выйти к корням собственного недуга. Главное здесь – это честность перед самим собой. И труд. А результаты труда обязательно отразятся на вашем здоровье.

## II. Психосоматика в свете еврейской традиции

### 1. «И поешь, и насытишься...»

Всем хорошо известны следующие слова Торы: «И поешь, и насытишься, и благословишь Г-спода, Б-га своего...» (Дварим, 8:10). В связи с ними чаще всего обсуждается галахический аспект. Но если бы эта фраза сводилась к тому, что нужно благословить Б-га после еды, то можно было бы опустить слова «и насытишься» и сказать просто: «...и поешь, и благословишь». А если человек съел много еды и не наелся, как ему быть – благословлять или нет?

Совершенно замечательно, что Тора разделяет понятия «поешь» и «насытишься», но в то же время связывает физиологический акт поедания пищи с ощущением – чувством сытости.

Каждый человек иногда насыщается малым количеством еды, иногда – большим, а иногда, даже съев много, не чувствует сытости. От чего это зависит? От «головой». Я когда-то слышал об одном исследовании, проведенном американскими психологами. Целью было проверить соответствие количества поедаемой пищи материальному состоянию человека. Оказалось, что чем человек беднее, тем он больше ест. Какому-то бездомному попрошайке бросили большую денежную купюру и пронаблюдали за его действиями. Он пошел, накупил на всю сумму биг-маков – и сразу съел. Потом его спросили, хочет ли он еще покушать, и он ответил, что голоден. Почему же он не насытился от большого количества еды? Ответ прост: во время трапезы он пытался заглянуть в свое будущее и не знал, когда на него свалится еще такая удача, поэтому и не чувствовал сытости от того, что ел в данный момент. Оказалось, что очень богатые люди кушают меньше всех. Почему? Потому что богатый человек абсолютно уверен: когда он проголодается, то легко сможет утолить свой голод. Это чувство уверенности создает устойчивое чувство сытости.

Вышесказанное очень легко проверить на себе, достаточно понаблюдать, как семья собирается на прогулку (לילול). Перед выездом все поели. Только отъехали от дома, как у всех (особенно у детей) тут же просыпается чувство голода. За время экскурсии человек в среднем съедает больше еды, чем ему обычно свойственно. Чувство голода растет вместе с увеличением расстояния от холодильника.

Приведу историю из своей жизни. Как-то раз, много лет назад, меня пригласили в мерказ клиту (общезитие для репатриантов) прочесть лекцию про осенние праздники для студентов программы «Села» (молодежь, репатрировавшаяся в Израиль сразу после окончания школы). Самый главный «старожил» в классе находился в Израиле аж две недели. Как мне показалось, осенние праздники (Рош а-Шана, Йом Кипур, Суккот) – это то, что меньше всего на данный момент волновало участников программы. Чтобы как-то привлечь внимание аудитории, я сказал: «А я что-то про вас знаю: сейчас вы едите больше, чем неделю назад, когда находились дома со своими родителями, и все равно не чувствуете себя сытыми». На минуту воцарилась тишина, а потом все со мной



согласились. Некоторые спросили, откуда мне это известно. Тогда я им объяснил, что переживания по поводу того, как сложится их жизнь в Израиле, не дают им испытать чувство сытости. По мере того, как их будущее будет все более и более определяться, придет и насыщение.

Вера играет важную роль в чувстве сытости: ощущение, что ты в этом мире не один и не брошен на произвол судьбы, что есть Б-г, направляющий шаги человека и давший все необходимое, способно вызвать то самое состояние внутренней уверенности и покоя. Поэтому праведные люди насыщаются и от небольшого количества пищи. Вот что пишет по этому поводу «Сефер а-Хинух» (зап. 430): «Сытость неодинакова у всех людей, и каждый знает меру своей сытости, и всем нам известна мера, которой насыщается праведник, питающий едой свою душу, хочу сказать: он ест только ради поддержания жизни».

О сытости Тора еще вспоминает в законах о шмите (седьмом годе). Приведу несколько предложений из этой главы: «И не обижайте один другого; бойся же Б-га твоего; ибо я Г-сподь, Б-г ваш. Исполняйте же постановления мои, и законы мои соблюдайте, и исполняйте их, и будете жить спокойно на земле. И будет земля давать свой плод, и будете есть досыта, и будете жить спокойно на ней. А если скажете: «Что мы будем есть в седьмой год, когда мы не будем ни сеять, ни собирать урожая нашего?», Я пошлю вам благословение Мое в шестой год, и оно доставит урожай на три года. И будете сеять в восьмой год, но есть будете из урожаев старых до девятого года: до появления его урожая будете есть старое» (Ваикра, 25:17–22). Помню, как на уроке у моего учителя рава Ицхака Зильбера, ל"ז, мы спросили: «Что означает “а если скажете...”? Увеличение урожая в шестой год зависит от нашего вопроса?» Рав Ицхак ответил: «Да, если человек спрашивает, то Б-г посылает ему урожай значительно больший, чтобы он видел, что ему хватит еды. Но если человек настолько доверяет Б-гу, что не спрашивает, то урожай шестого года будет обычного объема, однако его хватит на три года». То есть сытость будет наступать от меньшего количества еды. А в этом - и психосоматика, и браха.

## 2. Молитвы о здоровье

В традиционной молитве за выздоровление больных «Ми ше-бэрах», которая произносится в дни публичного чтения Торы в синагоге, есть следующие слова: «...И в награду за это Святой, благословен Он, преисполнится состраданием к больному, и вернет ему здоровье, и излечит, и укрепит его, и вернет ему жизненные силы, и вскоре пошлет ему с небес полное исцеление: всем 248 органам и 365 его жилам... исцеление душе и исцеление телу» (Сидур «Врата молитвы», с. 450).

Традиция связывать органы тела человека с заповедями Торы берет свое начало в Талмуде: «Разъяснял (שרר) раби Симлай: 613 заповедей было сообщено Моше – 365 запретов по числу дней солнечного года и 248 повелений по числу органов человека» (Макот, 23б). Как видим, рабби Симлай ничего не говорил про 365 жил – очевидно, это более поздняя добавка.

Истины ради надо сказать, что идея про 248 органов и 365 жил не проходит проверку атласом анатомии человека. Во-первых, подсчет 248 органов в «Мишне Огалот» (гл. 1, мишна 8) не совсем точен, и там за органы в основном принимаются кости. Во-вторых, непонятно, что считать жилами (עֵצִים). Это могут быть связки, как в современном иврите; это могут быть нервы – например, седалищный нерв n. Isthadicus назван в Торе הַגֵּזֶר הַשְּׁלִישִׁי (Берешит, 32:33); это могут быть кровеносные сосуды, которые при вскрытии выглядят похожим образом, – например, в Талмуде (Брахот, 45) говорится об учениках раби Ишмаэля, которые делали подсчет костей в теле казненной по приказу царя проститутки. В случае, если עֵצִים – это нервы или кровеносные сосуды, называть какое-то конкретное число некорректно, так как речь идет о разветвленной системе, где любую ветку можно засчитать или не засчитать как עֵצִים. В-третьих, как быть с органами и жилами в теле, например, обезьяны, чья анатомия очень напоминает анатомию человека, но уж точно никак не связана с заповедями.

Слова раби Симлая выражают Б-жественную идею не в своем буквальном смысле (пшат), а в образной форме (драш), связывая внешний и внутренний миры человека. Те самые мысли и эмоции, которые проявились в исполнении или нарушении заповедей, накладывают свой отпечаток на физическое здоровье человека, что, безусловно, намекает нам на психосоматику. И именно с позиции психосоматики становится очевидным, что не только мысли, побудившие к исполнению или неисполнению 248 повелительных заповедей, отражаются на состоянии организма, но и мысли, подтолкнувшие к нарушению или выполнению какой-то из 365 запретительных заповедей Горы. Есть много хасидских историй, когда больного, пришедшего к цадику с просьбой помолиться о выздоровлении, тот заставлял читать видуй (перечисление грехов), чтобы найти корень болезни. Другой намек на психосоматику в этой же самой молитве мы видим в последовательности «исцеление душе и исцеление телу». Эту же формулировку мы встречаем в ежедневной молитве Амида, во вставке в благословение «Исцеление»: «Да будет воля Твоя, Г-сподь, Б-г мой и Б-г отцов моих, чтобы Ты послал полное исцеление с Неба, исцеление душе и исцеление телу больному...»

Как мы видим, здоровье душевное мудрецы ставят перед здоровьем физическим, тем самым подчеркивая, что второе вытекает из первого.

P. S. Среди ангелов Б-га есть ангел по имени Разиэль (רַזִּיֶּאֵל). Это имя означает «Тайны Б-га», а его гематрия равна 248. Великая и возвышенная тайна Б-га состоит в том, как 248 заповедей исправляют мир (тикун олам) и одновременно исправляют самого человека (тикун ацми).

### 3. Есть такая галаха

В своде законов «Кицур Шульхан Арух», составленном равом Шломо Ганцфридом, есть целая глава (32), посвященная «заботе о теле согласно его природе». В ней дается много советов медицинского характера, и среди них говорится о влиянии эмоций на физическое здоровье:

«Желающий сохранить здоровье должен разбираться в эмоциях и относиться к ним осторожно. Речь идет о таких отношениях, как радость, тревога, гнев или страх, которые представляют собой действия души. И разумному человеку следует радоваться своей доле во все дни своей суетной жизни, не беспокоясь о мире, который ему все равно не принадлежит, не гнаться за излишним, а быть всегда добродушным и спокойно-счастливым, поскольку из-за этого усиливается природное тепло тела, улучшается пищеварение, отходы выводятся лучше, усиливается зрение и все чувства, и мозг также начинает работать лучше» (Кицур Шульхан Арух, 32:22).

Далее автор более подробно объясняет влияние этих четырех эмоций (радости, тревоги, гнева и страха) на здоровье человека. Я не цитирую его выводы, поскольку мне пока трудно перевести эти объяснения на современный научный язык.

### 4. РаМБаМ о душе и физиологии

Как и всех еврейских мудрецов, РаМБаМа волновал вопрос о пророчестве, а точнее, какую работу человек должен проделать над собой, чтобы стать достойным получения пророчества. Один из текстов, где РаМБаМ обсуждает это, – «Восемь глав, предваряющих трактат “Авот”». Во введении автор приходит к выводу: «Выполнение предписаний трактата “Авот” позволяет человеку достичь уровня пророчества». «Восемь глав» помогают правильно настроиться на работу по «Пиркей Авот». Первые пять из восьми глав посвящены душе. Именно здесь обсуждается необходимость физического здоровья для развития души: «...Сохранение физического здоровья... необходимо для полноценной деятельности души, чтобы человек мог приобрести мудрость, которая поможет ему развить в себе положительные свойства характера и интеллект ради достижения окончательной цели: постижения Вс-вышнего» (гл. 5). Ниже РаМБаМ пишет: «Восстановление здоровья... необходимо для достижения окончательной цели: обретения мудрости». Хочется спросить: какая связь между физическим здоровьем и мудростью? Простой ответ РаМБаМ приводит тут же: «Ибо тело должно быть абсолютно здоровым, чтобы ничто не мешало душе в достижении нравственных и интеллектуальных целей».

Более глубокий ответ мы видим в главе 1, где РаМБаМ рассматривает физиологию как один из аспектов души:

«Пять аспектов души находят свое проявление в способности обеспечить питание и развитие организма, способности чувствовать, способности к воображению, страстности и способности мыслить...

Способность к обеспечению питания дает возможность выполнения следующих задач: доставка питания всем частям тела; удерживание пищи в теле до конца пищеварения; пищеварение; удаление шлаков; развитие организма; продолжение рода; отделение питательных соков, необходимых для поддержания жизни, от веществ, которые необходимо вывести из тела.

Подробное описание всех этих семи функций относится к области медицины». Да, взгляд медицины на физиологию человека с тех пор несколько изменился, однако очевидно, что РаМБаМ не только рассматривает функционирование организма как одного из аспектов души, но и говорит о его неотъемлемой связи с другими ее аспектами: «Следует понимать, что душа человека представляет собой единую сущность, способную выполнять различные функции...

Различные виды функционирования души называются также ее “аспектами” или “частями”, выражение “части души” широко используется философами. Однако, употребляя его, философы не имеют в виду, что душу, подобно телу, действительно можно разбить на части. Они лишь перечисляют различные виды ее активности как частности, **ОРГАНИЧЕСКИ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЕДИНОЕ ЦЕЛОЕ**».

Из единства души следует, что процессы, происходящие в одном из ее «аспектов», неизбежно отражаются на всех остальных. Как, например, воображение и мысли отражаются на физиологии – так и наоборот. И психосоматика, и соматопсихика – это лишь попытки описания отдельных механизмов внутри цельной и неделимой души. Здоровье, по мнению РаМБаМа, не является самоцелью (гл. 5):

«Но можно представить себе и человека, руководствующегося в своем поведении исключительно практическими соображениями, вся жизнь которого подчинена заботе о своем здоровье. Такого человека нельзя считать достойным. Он точно так же преследует свою единственную цель – наслаждаться отменным здоровьем, как другие – наслаждаться едой или сексом. Такой образ жизни не ведет к истине. Все это имеет смысл лишь тогда, когда человек заинтересован в сохранении здоровья и удлинении жизненного срока ради своей души».

Но душа тоже не самоцель: «Необходимо, чтобы человек мобилизовал все силы и способности своей души ради единственной цели: постижения Вс-вышнего».

Напомню, что «все силы и способности своей души» включают в себя, конечно, все силы и способности организма. И еще: «Люби Б-га, Всесильного твоего, всем сердцем своим, и всей душой своей, и всем существом своим» (Дварим, 6:5), что означает – всеми способностями души. Иными словами, в любви ко Вс-вышнему должна найти воплощение каждая способность души».

РаМБаМ все проявления жизни в человеке связывает с душой. Если у человека удалить душу, то останется лишь тело, мертвое тело (так как все физиологические функции РаМБаМ относит к душе). Это отличает подход РаМБаМа от современной медицины, которая привязывает физиологию к телу, а понятием «душа» не пользуется вовсе. Такой подход проигрывает в сравнении с позицией РаМБаМа, потому как сильно ограничивает список вопросов, на основании которых ставится диагноз и назначается лечение. Это сильно принижает значимость врача, особенно в наше время, когда инструментальные методы исследований развиваются невероятными темпами. Функция врача становится

все менее творческой и все более механической. А теперь давайте насладимся словами РаМБаМа, посвященными медицине:

«Медицинская наука, таким образом, обладает определенной ценностью, помогая нам добиться нравственного и умственного состояния, благоприятного для познания Вс-вышнего и достижения истинного духовного блаженства. И потому занятия медициной следует отнести к числу наиболее благородных с религиозной точки зрения, и не следует приравнивать профессию врача к ремеслу, скажем, ткача или плотника. Медицина способна научить нас вести себя разумно, как подобает человеку, и направить его на путь, ведущий к совершенству и истине».

## 5. Цепочка по РаШИ

В Торе рассказывается, что после первого этапа переговоров Моше с фараоном последний повышает дневную рабочую норму для евреев. Крушение надежд плюс ухудшение условий приводят к тому, что евреи больше не готовы слушать Моше: «И говорил Моше так сынам Израиля, но не послушали они Моше из-за короткого духа (קוצר רוּחַ) и из-за тяжелой работы» (Шмот, 6:9).

קוצר רוּחַ многими понимается иносказательно как отчаяние, страх, подавленность. И тогда нам становится понятно, что по этой причине евреи не послушали Моше.

Теперь давайте посмотрим, какую логическую цепочку выстраивает РаШИ, опираясь на это предложение (פסוק):

«“Но не послушали они Моше” – не приняли (от него) утешений.

“Из-за короткого духа” – каждый, у кого стеснен дух, страдает коротким дыханием и не может дышать глубоко».

Если мы попытаемся увидеть в комментарии РаШИ объяснение простого смысла предложения Торы, то получим следующее: так как они не могли дышать глубоко, то и не приняли от него утешений. В этой логике тоже что-то есть (и, возможно, я опишу это в другой книге), но сейчас давайте попробуем проанализировать слова РаШИ без привязки к тексту Торы:

«...не приняли утешений» – это осознанный выбор, мысль.

«...каждый, у кого стеснен дух» – мысль влияет на дух, а тот, в свою очередь, отражается на дыхании, как сказано дальше:

«...страдает коротким дыханием и не может дышать глубоко» – третьим звеном в цепочке является дыхание.

Итак, цепочка, которую можно выстроить на основании комментария РаШИ, выглядит так:

**Мысль → Дух (руах) → Дыхание**

Не буду тратить лишних слов на объяснение связи дыхания с телом, а понятие руах будет подробнее разобрано в главе «Руах-Ки».

## 6. Из Хасидизма

В книге «Завещание Бааль-Шем-Това» (צוואת הריב"ש) в главе 106 сказано следующее: מריב"ש, כאשר גופו חולה גם גופתו נחשלת ואינו יכול להתפלל כראוי, אף על פי שהוא נקי מעבירות, לכך צריך לאדם לשמור ביראות גופו מאוד ע"כ.

Бааль Шем-Тов рассказывает: когда его тело болеет, так же и душа слабеет, и он не может молиться как надо, несмотря на то, что чист от грехов. Потому человек должен очень беречь здоровье своего тела.

Вот такой простой и яркий пример соматопсихики.

### III. Гигиена души

#### 1. Гигиена души и осенние праздники

«...Доктор приветливо взглянул на меня.

– Чем могу служить?

– Не могли бы вы мне объяснить, доктор, почему современная медицина занимается лечением симптомов и не пытается устранять причины заболеваний?

– Кто вы по профессии?

– Воспитатель.

– Так я сразу и подумал.

– Но вы не ответили на мой вопрос.

– Я, в свою очередь, задам свой: почему система воспитания создает такие причины?

– Не понимаю...

– Что ж, попытаюсь высказаться ясней. Утром ко мне приходила мать с двенадцатилетним сыном, страдающим диабетом в тяжелой форме. Я прописал ему инсулин. Если я спрошу себя: есть ли лучшее решение их проблемы, чем то, которое на всю жизнь привяжет ребенка к шприцу, то вынужден буду ответить: есть. Есть прекрасное средство, которое можно было бы прописать мальчику вместо инсулина. Простое, доступное. Однако люди до сих пор не сумели наладить его массовое производство. Оно называется любовью. Не смотрите на меня с удивлением. Это единственное лекарство, способное выволить ребенка из рабства уколов. Однако любовь ему нужна настоящая, и в достаточном количестве. Я имею ввиду не объятия и поцелуи. Если бы это было так, я прописал бы мальчику столько-то объятий, столько-то поцелуев в день – и проблема была бы решена. Но любовь – нечто большее. Это комплексная творческая работа, неподвластная медицине. Она, скорее, относится к системе воспитания. Именно в этой системе дети поглощают в огромных количествах напряжение, витающее в воздухе, эманации тревоги, разочарования, и испытывают острую духовную недостаточность. Если бы вы могли дать ребенку радость творчества, многих причин для развития заболевания не существовало бы. Спокойный, уверенный в себе, счастливый ребенок не будет болеть ни диабетом, ни астмой».

Это отрывок из книги «Есть ли шанс на любовь?» известного израильского автора Давида бен Йосефа. Это художественное произведение, и я не хочу сейчас детально анализировать его с научной точки зрения. Но термин «острая духовная недостаточность» меня поразил, напомнив острую сердечную недостаточность, которая, как сейчас понимаю, является одним из частных следствий духовной. Но сейчас разговор не об этом. Сама параллель физических и духовных болезней позволяет лучше высветить и понять наши духовные проблемы.

Эта идея ненова: так, РаМБаМ в «Восьми главах», говоря об исправлении качеств души, параллельно приводит методы лечения тела.

Я же хочу поднять разговор о гигиене. Русский публицист и литературный критик XIX века Д. И. Писарев сказал: «Если возможна гигиена тела, то возможна также гигиена ума и характера». Напомню, что термин «гигиена» произошел от греческого *hygieinos* – «приносящий здоровье». Любому современному человеку понятно, что нужно регулярно мыться, чистить зубы, стирать одежду и т.п. Да, гигиена не избавляет от всех болезней, но помогает предотвратить многие из них.

А зачем, извините, мыться? Смыть грязь. А откуда на нас грязь? Частично извне, частично изнутри. Пыль и грязь из окружающей среды, пот и жир как продукты жизнедеятельности. «Подсчитано, что в течение недели сальные железы выделяют на поверхность кожи человека от 100 до 300 г кожного сала, а потовые железы – от 3,5 до 7 л пота» («Популярная медицинская энциклопедия»). А разве в процессе жизнедеятельности работает только тело? Скажем, вас никогда не бросало в пот от сильного волнения? И разве только на теле остаются следы прожитого дня? Помню, как много лет назад, работая в киевской поликлинике, я выявил следующую закономерность: если в течение дня на прием ко мне придет хоть одна ворчливая пенсионерка (именно к этой категории населения наиболее часто принадлежали посетители районной поликлиники), то вечером дома у меня будет скандал с женой. В тот день, когда я осознал эту закономерность, мною было принято твердое решение: в следующий раз я буду следить за собой и первым скандал не начну. Результат: скандал начала жена. На следующий день я поделился наблюдениями с товарищем по работе Игорем Вассерманом. Вот его ответ: «Понятно, что ты принес домой эту эмоцию, и неважно, кто сорвался первым. Что делать? Есть два способа: американский и русский. Американский: каждый день после работы сразу становиться под душ. Русский: после работы идти домой пешком хотя бы часть пути. И вода, и открытое небо очищают». Проверил на себе – работает. А от чего, собственно, очищают небо и вода? От эмоциональной грязи. Именно она является причиной частой раздражительности и психической неуравновешенности людей, особенно занятых интеллектуальным и творческим трудом. Цени их достижения и не понимая причин такого поведения, окружающие стали списывать это на «тонкую натуру», «тяжелый характер выдающихся людей» и т. п. А это просто грязь, эмоциональная грязь, побочный продукт напряженной умственной и эмоциональной деятельности. Другой пример, знакомый каждому: вы ловите себя на мысли, что давно уже лежите в кровати, но при этом все еще продолжаете дневной диалог с начальником, или с хамом на улице, или с кем-либо другим. Вы не можете заснуть, потому как все еще машете руками после драки и не можете остановиться. Что это, как не эмоциональная грязь, которую вы вовремя с себя не смыли? Но вернемся к аналогии с телом. Личная гигиена, конечно, помогает резко снизить количество вредоносных микробов и вирусов, попавших в наш организм, но теми, что проникли внутрь, должна уже заниматься иммунная система, и далеко не все проблемы удастся решить сразу. А есть и такие микробы, которые годами сидят в организме и ждут своего часа. Точно то же можно сказать про отдельные мысли и эмоции. В данном случае «солнце, воздух и вода» не помогают, нужны процедуры другого уровня. В еврейской традиции для этого существуют праздники.



Рассмотрим осенние праздники сквозь призму гигиены души. Рош а-Шана, на мой взгляд, является лучшей профилактикой кризиса среднего возраста. Почему? Потому что в Рош а-Шана есть два главных аспекта: надежды на будущее (вечером при поедании символических блюд) и критический анализ своего поведения в прошлом (когда утром идут в синагогу послушать шофар). Сначала нужна надежда, которая дает стимул для перемен. Потом конструктивная самооценка и анализ: на чем следует сконцентрироваться, чтобы стать достойным своей мечты. И так каждый год. Тот, кто этого не делал, рискует тем, что вся накопившаяся за десятки лет работа в один момент может навалиться на человека годам к сорока, а он к ней не готов... Мне еще ни разу не довелось встретить искренне верующего еврея, страдающего кризисом среднего возраста. Кстати, оба аспекта Рош а-Шана народы мира переняли у евреев и воплотили в праздновании дня рождения. И там, чем именинник младше, тем больше говорят о надеждах, чем старше – об итогах прожитого.

Критический анализ своего прошлого религиозным языком называется тшува. Я бы определил это как сравнение Я-реального с Я-идеальным и решение измениться к лучшему. Этой работе над собой посвящены 10 дней раскаяния (тшувы), от Рош а-Шана до Йом Кипура.

Йом Кипури (букв. «День Искуплений») – очищение от грехов, «большая стирка» для всего народа. Подобно тому, как в стиральную машину забрасывается белье, разной степени загрязненности, и каждая вещь отстирывается настолько возможно, так же обстоит дело и с очищением грехов в Йом Кипур. Пост – знак принадлежности к народу, входной билет в «стиральную машину».

В Суккот продолжается идея очищения, но только через радость. Надо проверить: что еще мешает моей радости? На определенном этапе развития человек выходит за рамки не только индивидуального, но и национального счастья, и просит у Б-га добра для всего человечества, символом чего служили 70 жертв в Храме, приносимых в праздник Суккот за благополучие всех народов мира.

Шмини Ацерет (8-й день от начала Суккот) – после молитв о всеобщем счастье пора опять подумать о себе, о своем месте в мире (8-й день аналогичен 8-му дню Творения, 8-му дню работы мишкана – это начало нового этапа Пути). В Израиле на этот день приходится еще и Симхат Тора – завершение годовичного цикла чтения Торы и начало нового. Завершение и начало...

В прошлом году, сразу после осенних праздников, больше, чем обычно, людей обратилось ко мне со своими проблемами: в праздники многие старались не беспокоить. И я впервые для себя отчетливо увидел, что правильная духовная работа в праздники решила бы внутренние проблемы большинства из них.

## 2. Капарот

Капарот перед Йом Кипуром. Этот обычай впервые описан равом Шошаном Гаоном из Суры (VII век), упоминаемом в респонсах РОША в конце трактата «Йома» Вавилонского Талмуда. Рав Шошан Гаон пишет о том, что богатые люди того времени использовали для этого кошерных диких животных, в частности, антилоп. Понятно, что ими не крутили над головой, а возлагали на них руки, как это делал первосвященник с козлом, предназначенным Азazelю (Ваикра, 16:21). Позднее капарот начнут делать на петухов и кур, рыбу, яйца и деньги. Среди великих мудрецов еврейского народа за последние почти полторы тысячи лет были и противники этого обычая (например, РаШБА, РаМБаН, р. Йосеф Каро), и его сторонники (РаМО, РОШ, АРИзаль) – но обычай пережил их всех. Даже борьба с капарот на кур из-за жестокого обращения с животными тоже явление не новое: многие раввины прошлых веков, особенно из сефардских общин, указывали на то, что צָרַר בְּעֲלֵי הַיִּם (причинение страданий животным) – это запрет Торы (Бава Меция, 32; Шаббат, 154; Шульхан Арух, Хошен Мишпат, 272), а капарот всего лишь обычай, и потому рекомендовали делать его на деньги.

Я предлагаю вам мнение РаМБаМа по поводу капарот. Многим это покажется парадоксальным, ведь РаМБаМ этот обряд нигде не упоминает (и потому он отсутствует в традиции йеменских евреев). Но давайте вместе внимательно прочтем РаМБаМа. Интересующий нас раздел – это Мишне Тора, Сефер Мада, Гилхот Тшува, глава 1. Вначале (1:1) РаМБаМ говорит о заповеди Видуй (признание в грехах): «Если человек нарушил одну из заповедей Торы... то, когда раскается и отвернется от греха своего, обязан он совершить признание перед Б-гом... это признание – повелевающая заповедь». Затем (1:3) он пишет об искуплении: «... жертва искупает вину только после того, как они обратились и произнесли слово признания». Подводим итог: для искупления человеку необходимы два действия: признание и жертва.

Далее (1:5) РаМБаМ переходит на тему Йом Кипура: «Козел отпущения – искупление всему Израилю, а потому первосвященник произносит над ним признание от лица всего народа Израиля, как сказано: “И произнесет над ним признание за все преступления сынов Израиля” (Ваикра, 16:21)». И потом (1:6): «Козел отпущения искупает все грехи, что упомянуты в Торе». Итак, мы опять видим два компонента: признание и козел. Понятно, что козел отпущения жертвой не является, по меньшей мере потому, что жертву резали, а его сбрасывали со скалы. Скорее его можно сравнить со взяткой (подробнее см. комм. Ибн Эзры и РаМБаНа на Ваикра, 16). Но компонентов все равно два.

И вдруг РаМБаМ делает неожиданный поворот (1:8): «В (наши) времена, когда нет Храма и нет искупающего вину жертвенника, у нас остается только раскаяние. Раскаяние искупает все грехи». Но ведь это противоречит тому, что он сам писал выше! А зачем тогда нужны были жертвы, которые он упоминает в (1:3), и козел отпущения (1:5)? Применим к РаМБаМу одно из логических правил рабби Ишмаэля: «Если два отрывка противоречат друг другу, то разногласие решается посредством третьего отрывка». Такой

отрывок мы встречаем дальше (1:11): «А если нарушил... и раскаялся, – раскаяние и Йом Кипур откладывают искупление, а постигшие его страдания завершают искупление. И никак не сможет получить окончательное искупление вины, пока не постигнут его страдания». Теперь все становится на свои места: страдания вместо козла отпущения. Опять два компонента.

Я не знаю, по какой причине РаМБаМ ничего не пишет про капарот, но именно эта процедура была разработана в еврейском народе для того, чтобы служить на индивидуальном уровне заменой козлу отпущения и помочь избежать страданий.

Объясню, как это работает с позиции энергетики. Представьте себе, что вы запачкались. Сначала, конечно, надо осознать, что на вас есть грязь. Но, даже если вы осознали и признали это вслух, грязь все равно никуда не денется. Ее можно смыть или оставить, но в последнем случае она станет разъедать кожу: вы начнете чесаться и в конце концов избавитесь от грязи. А если грязь смыть, то она просто переносится на воду. В любом случае грязь не исчезает. Есть, фигурально выражаясь, закон сохранения грязи, но при этом ее можно переносить с одного носителя на другой. С грязью энергетической дело обстоит также, как и с физической.

Грехи народа порождали определенный потенциал негативной энергии. Исповедаться в них перед Б-гом обязательно, и, как пишет РаМБаМ, это «повелевающая заповедь». Но сама по себе эта негативная энергия никуда не исчезала, для освобождения от нее служил козел отпущения. Энергетическая грязь народа сбрасывалась на него, а его самого отводили в пустыню и сбрасывали со скалы. Другими словами, эта грязь нейтрализовывалась.

Как грехи сбрасывались на козла? Это напоминает пару катушек индуктивности.

Представим две катушки с намотанным проводом, по одной из которых идет ток. Вокруг проводника с током первой катушки образуется магнитное поле, которое вызывает более слабый ток во второй катушке. А что с током в первой? Он становится гораздо слабее в соответствии с законом сохранения энергии. Именно этот принцип задействован с козлом отпущения, и он же спародирован в обряде капарот. Грехи, совсем как в поговорке, сбрасываются с больной головы на здоровую. С больной своей на здоровую петушиную.

Когда нам стала понятна энергетическая суть обряда капарот, можно увидеть некоторые распространенные ошибки.

Первая: использовать одну и ту же курицу для нескольких человек. Если вы не первый, то неизвестно, у кого из вас голова более «больная». Возможно, что не ваша грязь сойдет на птицу, а грязь предыдущего человека с птицы сойдет на вас.

Вторая: отдавать после капары курицу бедному. Разве знает бедный, что ради куска мяса он принимает на себя чужую энергетическую грязь? Глупо думать, что заповедь цдаки переворачивает негатив на позитив. Попробуйте дать на цдаку радиоактивную или зараженную химически курицу – разве она перестанет быть опасной для здоровья?

Третья: делать капарот на деньги. Давая их потом на цдаку, вы, безусловно, выполняете заповедь цдаки. Вот только как капарот деньги не работают, так как не являются биологическим носителем. Попробуйте вместо второй катушки положить пачку денег – пойдет ли по ней электрический ток?

Исходя из всего вышесказанного, я бы рекомендовал делать капарот на яйцо. Такой обычай практиковали евреи Кавказа. Преимущества яйца очевидны: дешевый, всем доступный биологический носитель, который не жалко потом выкинуть, при этом мы не причиняем страданий животному. Лучше брать яйцо курицы или любой другой кошерной птицы, кроме голубя, потому что голуби приносились в жертву в Храме. Нет необходимости использовать оплодотворенное яйцо.

Почему неоплодотворенное яйцо засчитывается вместо курицы? Очень просто. Яйцо – это женская куриная яйцеклетка, которая в случае оплодотворения могла дать жизнь курице или петуху. Поскольку яйцо имело такой потенциал, еще находясь в курице, оно служит полноценной заменой. По этой же логике у нас виноградный сок засчитывается за вино, а хаса – за марор.

Лишним доказательством эффективности капары на яйцо служит тот факт, что в подобных целях яйцом пользуются знахари народов мира. И здесь не следует опасаться нарушения запрета Торы подражать обычаям других народов, так как:

- 1) Капарот на яйцо – не мистический обряд, а использование законов мироздания, подобно медицине, и Галаха это разрешает.
- 2) Эта процедура не заимствована евреями, а уходит корнями к храмовой службе, как, например, нетилат ядаим перед едой с хлебом связано с омытием рук коэнами перед началом службы в Храме.
- 3) Главная цель процедуры – очистить душу человека от налипшей на нее скверны для служения Б-гу в радости, а не через страдания.

В завершении приведу формулировку капары на яйцо с разбивкой текста на семь кругов (катаем яйцо по голове против часовой стрелки):

1. זאת חליפתי
2. זאת תמורת
3. זאת כפרתי
4. זאת הביצה לא תצאי חיים ואני אלך ואכנס לחיים
5. לחיים טובים
6. ארוכים
7. ולשלום

### 3. Религия в современном мире

Если спросить у обычного светского израильтянина о религиозных евреях, то одним из первых ответов будет: «Это те, кто много молятся». Светскому человеку молиться некогда. Интенсивность жизни все нарастает. Иногда не то что молиться, вздохнуть глубоко нет времени. Накапливается усталость, и эмоциональные перегрузки повышают число нервных срывов и заболеваний психосоматической природы, которые иногда надолго выбивают человека из сложившегося ритма жизни. Большое число людей для поддержания трудоспособности регулярно принимают антидепрессанты. Да, таблетки мыслей и эмоций не лечат, но в целом помогают сбалансировать психику, и за то спасибо. В наше время устойчивая к нагрузкам психика – необходимое требование к кандидату на ответственную работу. Лучшие психологи мира озабочены разработкой тренингов и техник, помогающих человеку выжить в современных условиях.

Мне кажется, что мы просто пытаемся заново изобрести колесо. Рецепт давно известен и очень прост: в существующий ритм жизни необходимо ввести регулярные остановки для восстановления психических сил (они расходуются быстрее, чем физические) и очистки от ненужных эмоций. Это как профилактический уход для машины. Самым древним и самым эффективным инструментом для этого является молитва.

Именно как гигиену души описывает рабби Йегуда Галеви (1075–1141) весь комплекс еврейской молитвы:

«Таков порядок жизни для души, как пища для тела. Молитва питает душу, а пища питает тело. И благословение одной молитвы поддерживает душу так же, как утренняя еда дает силы вплоть до вечерней. Чем реже часы молитвы, тем больше тускнеет душа под влиянием мирских забот, особенно если человеку приходится общаться с незрелыми юнцами, женщинами, дурными людьми, слышать то, что может запятнать чистоту души, – дурные речи и дурное пение: они повлияют на душу, и человек не будет над нею властвовать. А во время молитвы он очистит душу от всего, что было прежде, и приготовит ее к тому, что будет.

И все же невозможно, чтобы в течение недели в душе и в теле не произошло никаких нарушений, ибо за неделю накапливаются дурные влияния, и нельзя от них очиститься, не посвятив один день целиком Б-жественной службе и отдыху для тела, и тело восполнит то, что потеряло за шесть дней, и приготовится к следующей неделе, а душа вернет себе то, что утратила, будучи занятой телесными нуждами. Она как бы исцеляется в тот день от болезни и готовится к тому, чтобы далее ее не допустить...

Есть еще ежемесячное исцеление души. Это время искупления всего дурного, что человеку случилось совершить за месяц...

Затем будут три ежегодных праздника и великий день поста, когда человек очистится от всех своих грехов и возвратит себе утерянное в прошедшие дни, недели и месяцы; и душа освободится от заблуждений мысли, гнева и жажды желаний и отвратится от них в полном раскаянии как в мысли, так и в действии». (Кузари, 3:5)

Американский предприниматель Джон Уэйнмейкер (1838–1922) сказал: «Если ты не можешь найти время для отдыха, тебе очень скоро придется найти время для лечения». Мне кажется, что молитва более эффективна, чем просто отдых, так как она и питает душу (см. также главу «Два треугольника Маген Давида»), и очищает ее. По моему убеждению, религия в XXI веке – это прежде всего гигиена души.

#### 4. Б-жественная ценность отпуска

Обычно с приближением лета все мои знакомые начинают думать об отпуске. Те, кто за лето так и не смогли никуда выбраться, чувствуют, что не отдохнули, не подошли к осени с новыми силами. Летний отпуск стал одним из наших недавних приобретений, ведь еще лет 100–150 назад выехать на воды или в летнюю усадьбу могли себе позволить только очень состоятельные люди. Я поначалу думал, что привязанность к летнему отпуску здесь, в Израиле, больше свойственна бывшим советским гражданам. Но израильские школы и садики, как и во всем мире, закрываются летом на каникулы. Значит, родители, где бы они ни работали, автоматически вынуждены планировать свой отпуск на это же время. Госслужащим проще – все они в организованном порядке выходят летом на «каникулы». Даже ешивы и колели закрываются летом на несколько недель бейн а-зманим (между 9 ава и рош ходеш элуль). Что это? Неужели от изучения Торы и Талмуда тоже нужно отдыхать? Или, может, это «пагубное влияние светских»? Что это за явление такое – отпускной сезон, уверенно завоевавший себе место в ритме жизни человечества за последние сто лет? Добавлю еще один вопрос: какой религиозный смысл у этого явления?

Начну с истории, которую рассказывают про рава Кука. Первым его местом работы была должность раввина в маленьком литовском городке Жеймялисе. Летом община городка предоставила своему раввину отпуск. Рав Кук вспоминал, что в те дни он выходил в лес и изучал там Талмуд, сидя на поляне. Один раз его заметил пожилой человек и объявил рава Кука вором, укравшим общественные деньги. Рав Кук покраснел от стыда, еще даже не понимая, в чем его обвиняют. Человек объяснил, что деньги на отпуск, которые дала раву Куку община, это не подарок, а вложение. На эти деньги нужно максимально восстановить свои душевные силы, которые потом будут потрачены на членов общины. Изучая Талмуд во время отдыха, он как бы ворует эти деньги.

Поясню. Одна из главных идей Торы состоит в том, что Б-г не посылает человеку испытание большее, чем тот в силах вынести. Жизнь человека напоминает бег с препятствиями, список и график которых заложен Б-гом изначально (это еще называют судьбой). С рождением человек получает не только судьбу, но и запас физических и психических сил, которые понадобятся для того, чтобы достойно пройти выпавшие на его долю события (м.б. испытания). Никому не дается сил с запасом, только впритык – таков закон Вселенной. Но не все силы даются сразу в момент рождения. Часть сил мы получаем в процессе дыхания, часть – из пищи. Как организм, так и наша психика нуждаются в регулярном пополнении сил. Удовольствия и новые впечатления позволяют

человеку уйти от рутины и пополняют запас его психических сил. Это настолько важно в глазах Б-га, что в первом Его приказе человеку повеление получать удовольствие предшествует запрету: «И повелел Господь Б-г человеку так: “От всякого дерева в саду ешьте, но от дерева познания добра и зла, – не ешь от него...”» (Берешит, 2:16–17) Мы видим, что запрет кушать плод Дерева Познания – это, согласно тексту, не самостоятельный запрет, а граница разрешенных удовольствий, получение которых заповедано Самим Б-гом. Иллюстрацией к сказанному служит то, что назир (человек, временно взявший на себя несколько дополнительных запретов во имя приближения к Творцу) по окончании своего обета должен был принести в Храм жертвы, среди которых была жертва за грех. Талмуд поясняет, что грех его заключался в добровольном отказе от разрешенного Б-гом удовольствия. Ведь именно недополученных из-за этого сил может не хватить человеку, чтобы выдержать уготованные ему испытания.

Интересно, что Тора – самый древний в мире закон, обязывающий человека откладывать деньги на отпуск. Это провозглашено 3300 лет назад! Кто тогда, в эпоху земледельцев и пастухов, вообще мог осознавать смысл таких вещей?! Сейчас, когда психические нагрузки все время возрастают, потребность в путешествиях и смене впечатлений очевидна для всех, а тогда это выглядело как еще один принудительный налог, маасер шени (вторая десятая). После сбора урожая 2% отделялось для коэнов, которые работали в Храме; первая десятая отдавалась левитам – колону, выделенному для общественных работ (просвещение, правосудие и т. п.). Это можно назвать прообразом современных бюджетных организаций. После, грубо говоря, уплаты основных налогов человек отделял 10% от того, что у него осталось (Дварим, 14:22–23), и откладывал в сторону. Если отложенного оказывалось слишком много или продукт был скоропортящимся, человек как бы выкупал у себя эту часть урожая за деньги (рыночная стоимость + хомеш, то есть пятая часть) и откладывал их. Для кого откладывал? Для себя и своей семьи, чтобы потратить их в Иерусалиме: «И давай серебро за все, чего пожелает душа твоя: за крупный и мелкий скот, и за вино, и за пьянящее, и за все, чего просит твоя душа, и ешь там пред Господом, Б-гом твоим, и радуйся ты и твой дом» (Дварим, 14:26). Даже самый бедный работник должен был откладывать вторую десятину (а ведь это уменьшало количество еды на весь год!), чтобы хоть раз в году повезти свою семью в Иерусалим и устроить там для нее праздник (сам-то он должен был являться в Иерусалим три раза в год). Талмуд (Таанит, 9а) обращает внимание на игру слов  $\text{לשולך שול}$ , которая в тексте Торы (Дварим, 14:22) означает «отделяй десятину», но может быть также истолкована как «отделяя десятину, станешь богатым». Отделяя вторую десятину (то есть откладывая деньги на отпуск), ты будешь жить как богатый человек, ведь, как правильно замечает Магид из Дубно (Сефер а-Мидот, раздел Любовь, гл. 5), количество радостей в жизни бедняка и в жизни богача одинаково.

То, что все празднество с мясом и вином – символами высшего наслаждения для работника древности – происходило именно в Иерусалиме, ненавязчиво напоминало человеку о Б-ге, который дал возможность это удовольствие получить, а еще «чтобы учился ты бояться Господа, Б-га твоего...», то есть даже во время отдыха ты должен вести себя как человек (что гораздо тяжелее, чем в повседневной жизни), и не только тогда, но и «...во все дни» (Дварим, 14:23).

При всей важности отпуска для восстановления прежде всего психических сил мы не должны становиться эгоистами, думающими только о себе. Есть ситуации, когда нужно срочно кому-то помочь, а у тебя как раз отложены деньги на отпуск. Как поступить? Что выбрать? Тора говорит, что в 3-й и 6-й годы семилетнего цикла вторая десятая должна быть отдана бедным. А как быть с отпуском? Придется или отложить, или сократить, или вообще отменить. А как быть с недополученными силами? На этот раз они были недополучены по воле Б-га, а уж Он позаботится о том, чтобы оставшихся сил хватило до следующего лета.

А тот, кто во все это не верит, – он ведь не должен принимать наши слова в расчет? Конечно, у него есть такое право, но к окружающей жизни не прислушиваться гораздо труднее. Так, например, лето 2014 года как раз пришлось на 6-й год в семилетнем цикле. Никому из израильтян оно не принесло радости. Все летние отпуска пошли кувырком из-за предотвращенного мегатеракта на территории Израиля и последовавшей за этим операции ЦАХАЛ в Газе. Как можно было беззаботно отдыхать, когда рядом с тобой раненые солдаты, беженцы с Восточной Украины и многие другие люди, нуждающиеся в твоей помощи?! Даже те, кого судьба окружающих волнует мало, все равно полноценно этим летом не отдохнули – Б-г об этом позаботился. Устроить себе передышку в такой год можно, но «большие каникулы» планировать все же не стоит.

Обладая подобными знаниями, мы начинаем лучше понимать внутреннюю логику происходящих вокруг нас событий, и нам легче гармонизировать свою жизнь с ритмом ЖИЗНИ.



## 5. Алгоритм работы с обидами

Несколько лет тому назад в моей практике рава общины было много обращений от семей, находящихся в процессе развода. Анализируя опыт работы с ними, я пришел к выводу, что судьба отношений (позднее я понял, что это применимо к любым отношениям между двумя людьми) зависит от баланса двух чувств: благодарности и обиды. Пока перевешивает чувство благодарности, отношения сохраняются, когда же начинают превалировать обиды – отношения рвутся.

К категории благодарность можно отнести также все виды выгоды (моральную, материальную, «ради детей» и т. п.). Для сохранения семьи, стоящей на грани распада, конечно, полезно резко увеличить количество поводов для благодарности, но это не всегда возможно, а того, что возможно, часто недостаточно.

А что можно сделать с другой чашей весов, с обидами? Откуда, собственно говоря, они берутся? Существует всего два механизма: или мне сделали что-то, чего я не ожидал, или я чего-то ожидал, а мне этого не сделали. И то, и другое является следствием наших определенных ожиданий от поведения других людей, другими словами, каждый из нас прогнозирует поведение людей по отношению к нему, и нарушение этого прогноза вызывает обиду. Если вдуматься, нарушение прогноза приводит также к гневу, разочарованию, ощущению неблагодарности (нарушение прогноза на благодарность) и т. п.

Но вернемся к обидам. Есть люди более обидчивые, есть менее обидчивые. От умения работать с собственными обидами зависит наша способность сохранять отношения, а в конечном счете – успех в семейной и общественной жизни. Обидчивый человек, получивший власть над другими, страшен. Аристотель сказал: «Страшны обиженные, потому что всегда выжидают удобного случая отомстить. Страшны и обидевшие, потому что они боятся возмездия». Прожить жизнь, избежав отношений «обидчик – обиженный» невозможно. Ответов на вопрос «Что делать с обидой?» очень много, и они противоречивы. Как знать, когда среагировать и когда смолчать, когда простить, а когда отстаивать свое достоинство любой ценой? Много раз в жизни я ловил себя на внутреннем конфликте между своим еврейским воспитанием (как я его понимал) и криком собственной души. Душа рвалась отомстить, ответить, никогда не забывать; воспитание говорило, что я должен прощать, ведь мы уподобляемся Б-гу, который прощает нам гораздо больше, и праотцу Аврааму, который помолился за Авимелеха (Берешит, 20:17). И потому каждый год перед Рош а-Шана мы быстро обзваниваем реально и потенциально обижающихся на нас и выдавливаем из себя прощение обидчикам. Но всегда ли ТаНаХ учит забывать обиду? Разве Авраам не напоминает Авимелеху про колодец (Берешит, 21:25), а Ицхак не вспоминает плиштим, что они его прогнали (Берешит, 26:27), а Яков не высказывает Лавану в лицо свои обиды (Берешит, 29:25 и 31:36–41)? Царь Давид вспоминает перед смертью о Шими, сыне Гейры из Бахурим (Млахим I, 2:8–9), и мудрейший царь Шломо выполняет волю отца. Да, возможно, Давид не хранил в себе личную обиду на Шими, а заботился исключительно о

престиже престола. И неслучайно эта история заканчивается словами: «И упрочилось царство в руках Шломо» (Млахим I, 2:46).

Я бы не советовал читателям переносить эту историю на свою семейную площадку, но рекомендую сделать из нее один вывод. Обратите внимание на поведение царя Шломо. Эта история от начала его правления и до своей развязки длилась три года. Если бы обида за отца кипела в нем, за это время она бы нанесла серьезный ущерб здоровью царя (см. психосоматическую цепочку). Довести эту историю до своего логического завершения царю Шломо помогло то, что она занимала его мысли, но не чувства. Уместно вспомнить слова французского писателя Ф. Ларошфуко: «Люди пылкого ума чувствительны к мелким обидам; люди большого ума все замечают и ни на что не обижаются». Это одно из тех знаний, которые легли в основу алгоритма, представленного ниже.

Итак, обязательной частью гигиены души является работа человека над своими обидами. Надеюсь, что данный алгоритм облегчит для многих эту задачу.

- 1) Увидеть за обидчиком Руку Б-га. Пытаться найти ответы на следующие вопросы: «За что мне это? Для чего мне это? Что мне Б-г этим хочет сказать? Чему научиться?»

Так, Йосеф, сын Яакова, находит высший смысл в том, что его продали родные братья. Вот его слова: «Я Йосеф, брат ваш, которого вы продали в Египет. Но теперь не печальтесь, и да не покажется вам досадным, что продали меня сюда; потому что для сохранения жизни послал меня Б-г перед вами» (Берешит, 45:4–5).

Такое осознание может прийти иногда лишь годы спустя, но даже и тогда не за каждой полученной обидой можно увидеть Руку Б-га. Так, например, спустя многие годы я не понимаю, зачем нужны были те проявления антисемитизма, которые были в киевской школе, когда я там учился. Скорее их можно объяснить злым характером конкретных людей. Для этого есть следующее звено алгоритма.

- 2) Посмотреть шире на жизнь обидчика. Это помогает простить обиду, нанесенную из страха, душевной боли, переноса на другого собственной обиды. Или можно увидеть, как такая манера поведения в отношении в других людей разрушила семью, дружбу, карьеру обидчика. На смену обиде иногда может прийти чувство жалости.
- 3) Проверить себя на нарушение прогноза. Возможно, в основе прогноза лежали ошибочные, порою наивные представления об обидчике или о жизни вообще. Это всем знакомо по периоду взросления. Первое нарушение прогноза у младенцев обычно случается, когда мама впервые не прибежала сразу на крик. Что теперь делать? Обижаться на маму до конца своих дней или пересмотреть свой прогноз?
- 4) Простить, но не забыть. Простить эмоционально, перестать кипеть. При этом не забывать, что сделал тебе человек, то есть осознавать, с кем имеешь дело. Это доступно душам очень высокого уровня развития. Мелкие души сгорают от обиды,

картина обиды многократно воспроизводится болезненным воображением, мысленный диалог с обидчиком не прекращается ни на секунду. Души уровнем повыше говорят себе: «Пусть Б-г его накажет за меня». Таким душам приходится очищать свое воображение от сладостных картин тех несчастий, которые Небеса обрушили на обидчика. И самый высокий уровень – когда человек невосприимчив к личной обиде, когда обида вообще не поражает его душу. Лишь тогда он способен воспринимать ситуацию разумом, а не чувствами.

Контрольной проверкой этого уровня (подчеркиваю: в вопросе личной обиды, т. е. попытки задеть мою личность) является последнее звено алгоритма.

5) (Ваикра, 19:18) «Не мсти и не держи злобы на сынов народа твоего, и люби ближнего твоего, как самого себя».

РаШИ поясняет:

«Не мсти». Один сказал другому: «Дай мне на время твой серп». Ответил ему: «Нет (не дам)». На следующий день сказал второй первому: «Дай мне на время твой топор». Сказал ему: «Не дам тебе, как ты не дал мне (вчера)». Это месть. А что такое злопамятство (что значит затаить злобу)? Один сказал другому: «Дай мне на время твой топор». Ответил ему: «Нет». На следующий день сказал второй первому: «Дай мне на время твой серп». Сказал ему: «Возьми. Я не похож на тебя, это ты не пожелал дать мне». Такое называется злопамятством, затаиванием обиды, потому что (человек) таит в своем сердце вражду, хотя и не мстит».

Чтобы достигнуть уровня любви к ближнему нужно сначала очиститься от мести и злобы.

Попробуйте на себе, и вы убедитесь, что алгоритм работает.

## IV. Тора о тонких энергиях

### 1. Сверхчеловеческие силы

Время от времени мир облетают истории о том, как в критической ситуации у человека вдруг появляются какие-то сверхчеловеческие силы. То полярный летчик, совершивший вынужденную посадку среди бескрайних льдов, чувствует похлопывание по плечу, и, увидев перед собой белого медведя, запрыгивает на крыло самолета, взяв высоту, на которую не способен даже олимпийский чемпион. То молодая женщина поднимает джип, который угрожал жизни ее младенца. То пожилой, изнуренный жизнью в концлагере ребе из Блужова, раби Исраэль Шапиро, перепрыгивает через огромную яму, вырытую для расстрела заключенных (книга Яффы Элиах «Б-г здесь больше не живет», глава «Полет над ямой»). Как относиться к подобным историям? Что это: чудеса, легенды, ложь? Лично я верю в правдивость этих рассказов. Ведь даже в Торе повествуется, как наш праотец Яаков, увидев впервые Рахель, отодвигает огромный камень от устья колодца (Берешит, 29:10). И меня не удовлетворяют попытки рационалистов, в том числе раввинов, объяснить эти и другие подобные явления, избегая разговора о феномене появления у человека сверхчеловеческой физической силы.

Попробуем осознать этот феномен, опираясь на знание психосоматических процессов. Возьмем ту же систему 4-х уровней (мысль – эмоция – энергия – тело). Мы уже говорили об условности этого, как и любого другого подобного деления, хотя, чем больше уровней, тем больше точность описания процессов.

Итак, в любом человеке все эти уровни не находятся в единстве и гармонии между собой. На каждом из уровней имеется своя автономная жизнь: у организма есть вегетативная деятельность, у энергетики своя цикличность процессов, эмоции существуют сами по себе, то же и с мыслями. Кроме того, каждый из этих уровней является независимым каналом общения с внешним миром, а значит, влияет на него и подпадает под его влияние. И все эти процессы требуют больших затрат энергии. Организму нужно не только обеспечивать себя и свою репродуктивную функцию, но и питать эмоции и мысли.

Всем известно, сколько сил сгорает в огне эмоций. Ведь каждому знакомо состояние, когда внутри мечешь на кого-то гром и молнии, а дойдя до дела, выдавливаешь из себя несколько невзрачных фраз. Причин тому много. Назову две основные: 1) большая часть того, что рвалось наружу, не прошло цензуру разума; 2) эта внутренняя буря и съела большую часть сил, так что на реальное действие их почти не осталось.

Так вот, в ситуации большой опасности у человека может сработать всеобщая мобилизация ресурсов и сил со всех уровней на уровень физический, что дает потрясающий эффект. Кстати, примером такого чуда является исцеление от различных, даже неизлечимых болезней. Этот феномен с древности известен на Руси и использовался в лечебном моржевании (купании зимой в проруби). Механизм прост: резкое снижение температуры по всей поверхности кожи заставляет человека внутренне собраться, чтобы противостоять агрессии холода, и в процессе внутренней мобилизации

исправляются все «неполадки» организма: во время «войны» неуместны болезни мирной жизни.

Спонтанная одноразовая реакция замыкает все звенья психосоматической цепочки, не допуская ни одной побочной мысли, эмоции, движения энергии. Это состояние может длиться доли секунды, чтобы его хватило на один прыжок или толчок, а может сохраняться более продолжительное время. Так, Авраам, узнав о пленении Лота, берет аж 318 человек и нападает на армию, только что победившую в мировой войне (четыре царя против пяти). Если бы Авраам действительно обладал той военной силой, которую он продемонстрировал в ту ночь, то он бы точно стал игроком в большой политике всего региона. Но, увы, это не так: «Было после этих событий слово Г-спода к Аврааму в видении, и сказано так: не бойся, Авраам, Я - щит тебе; награда твоя весьма велика» (Берешит, 15:1). Авраам боится полагаться на то, что в другой момент он сможет продемонстрировать нечто подобное.

Действительно, большинство людей, которым посчастливилось пережить подобный опыт, больше никогда в жизни не могли повторить его. Но Тора рассказывает нам несколько историй из 40-летнего скитания по пустыне, когда это состояние достигалось планомерно и проявление сверхнормальной человеческой силы действовало длительное время. Приведу три примера.

- 1) Моше 7 дней сам ежедневно собирает и разбирает мишкан. Для этого ему приходилось утром расставить медные основания для столбов по периметру, укрепить в них столбы, каждый размером 4,6 x 0,7 м, скрепить их, обтянуть тканью и т.д. Потом надо было внести предметы в Свята святых и принести жертвы, а к вечеру все разобрать. И так до восьмого дня, когда огонь спустился с Неба.
- 2) Аарон вводит левитов в должность, для чего нужно было поднять одного за другим 22 тыс. человек, как сказано: «И тогда Аарон поднимет левитов возношением перед Б-гом» (Бемидбар, 8:11); «И совершил над ними Аарон возношение перед Б-гом, и искупил их, чтобы очистить их» (Бемидбар, 8:21).
- 3) При переходах в пустыне Элазар, сын Аарона, нес на себе огромные тяжести: масло для Меноры, смесь благовоний для воскурения, мучное приношение для ежедневных жертв и масло для помазания (Бемидбар, 4:16). Только одна смесь для воскурения, согласно подсчету рава Каплана, на год составляла 835 кг («Живая Тора» на Шмот, 30:34). А ведь не все переходы совершались в конце года, когда годичный запас смеси подходил к концу, да и каждый переход длился не один день.

Письменная Тора дает нам примеры проявления сверхчеловеческих сил, а в книге Мишлей (притч Соломоновых) есть еще и намек: «Долготерпеливый лучше сильного, властвующий над своим духом – завоевателя города» (16:32). Но из этого намек непонятно: чем именно лучше? Какая связь между владением собой и силой завоевателя города?

Ключ к пониманию слов царя Соломона находится в Устной Торе: «Бен Зама говорил: “Кто силен? Тот, кто подчиняет свое влечение”»– и дальше приводится известное высказывание из Мишлей (Пиркей Авот, гл. 4, мишна 1) Писание можно было бы понять так, что владение собой предпочтительнее физической силы, но Бен Зама учит, что "הכובש יצרו" и есть "גיבור", т.е. владение собой эти силы и порождает.

Но я хотел бы обратить внимание на разницу понятий "הכובש רוחו" и "משל ברוחו". כובש говорит о временном явлении, тогда как משל – о постоянном. כובש похож на циркача, который на несколько секунд удерживает равновесие на множестве предметов разной формы, поставленных один на другой. משל похож на монолитное здание. Об этом пишет рав Хаим из Воложина: "משל ברוחו רוצה לומר שיהיה משל עליו בכל שעה".

А теперь постараемся вникнуть в комментарий Виленского гаона на книгу Мишлей. Фраза «Властвующий над своим духом (лучше) завоевателя города» указывает на три уровня, на которых должна совершаться работа: דיבור (речь), מחשבה (мысль), תאוות (страсти, влечения). Чтобы лучше понять сказанное, напомним, что гаон выделял у человека три части: גוף – רגש – שכל, которые производят מעשה – דיבור – מחשבה. Другими словами, משל ברוחו понимается им как работа на всех уровнях в человеке, а в виде примера такой работы он разбирает уровень животных страстей: «Желающий захватить город (хочет) оставить их в живых. Не влечет его захватывать город, где все мертвы, так как нет пользы ему в таком городе. Для этого нужна сила большая, чтобы победить их и оставить их в живых. И так же в работе над (своими) качествами: гнев нужно умерить, но страсти нужны для служения Б-гу и функционирования тела, и надо одновременно сломать их и оставить их, потому что долготерпеливый лучше сильного буквально, так как сила для этого не нужна, но властвующий над своим духом, или страстью, лучше завоевателя города. И потому он назван “властвующий над своим духом”, что властвует над своими (страстями): поддерживает необходимые и разрушает излишние».

Такая работа человека над собой в служении Б-гу является не желательной, а обязательной, и об этом сказали мудрецы (Шабат, 92): אין השכינה שורה אלא על גיבור.

## 2. Два треугольника Маген Давида

Мы привыкли рассматривать человека как многослойную систему, в которой тело находится в самом низу и выполняет функцию генератора энергии. Соответственно, чем выше уровень, тем меньше энергии до него доходит. Как в пирамиде: чем выше - тем уже.

Идея о теле как о производителе энергии не нова, она звучит еще в Пиркей авот (3:17): «Рабби Элазар говорил: “Без мУки нет Торы”». На эту же идею опирается РаМБаМ, говоря, что все надживотное в человеке берет основу в его животных силах. Убедиться в правильности этого подхода несложно, понаблюдав за собой.

С другой стороны, каббала учит нас, что человек – это Древо Жизни, корни которого вверху, в Высших мирах. У этого «перевернутого» дерева корни в духовности, разум и чувства подобны стволу и ветвям, а листва – это тело. Да, в листьях осуществляется фотосинтез, в результате которого воздух пополняется кислородом (это символ добра, которое человек приносит миру), а дерево приобретает углерод, необходимый для его роста (символ той самой энергии тела).

Но всем понятно, что живительную влагу дерево тянет через корни. Так и в человеке духовное питает жизненными силами физическое. Возможно, в этом смысл второй части той же фразы из Пиркей авот: «Без Торы нет мУки».

Чтобы облегчить себе поиски Б-жественной жизненной силы, приведу два комментария. Первый – из Сефер а-хинух, заповедь 132 о ежедневном зажигании огня на жертвеннике. Автор пишет, что цель этой заповеди – скрыть чудо схождения огня с Неба. Вот его слова: «И в этом смысл переноса огня на жертвенник, несмотря на то, что огонь спускался с неба: чтобы скрыть чудо... Огонь, спускавшийся с неба, был невидим, когда спускался». Но именно этот огонь и был главным, а огонь, зажженный людьми, служил маскировкой.

Далее Сефер а-хинух переводит разговор на человека и на огонь в нем: «Что это за огонь? Это природа в человеке, так как из четырех элементов (огонь, вода, воздух и земля) в человеке он, огонь, и он в голове». Значит, и в человеке есть огонь с неба и огонь, в котором сгорают калории, причем второй служит маскировкой первому. Огонь здесь можно понимать и в физическом, и в метафизическом смысле.

А можно увидеть в этом намек на желания (תַּשׁוּבָה). Согласно одной из каббалистических моделей, в человеке есть Хохма и Рацон. Рацон, подобно огню, стремится вверх, а Хохма, подобно воде, стремится вниз. (Согласно этой модели, в человеке должна быть гармония, чтобы чрезмерный Рацон не привел к пожару, а чрезмерная Хохма не погасила любой Рацон). Огонь желаний, спускаемых с Неба, – это огонь надживотных желаний в человеке.

В качестве второго комментария я хочу привести слова Виктора Франкла (וִיקְטוֹר פֿרַנְקֶל), психолога, австрийского еврея, три года (1942–1945) проведенного в нацистских концлагерях и дожившего до 92 лет; автора теории смысла, повлиявшей на многие умы человечества.

На основе практического опыта Франкл показывает, что в концлагере большими шансами выжить обладал не тот, кто был крепче физически, а тот, у кого было ради чего жить. В своих книгах он часто цитирует высказывание Ф. Ницше: «У кого есть за чем, тот выдержит почти любое как».

Франкл пишет: «Надо было в той мере, в какой позволяли обстоятельства, помочь заключенному осознать свое “зачем”, свою жизненную цель, а это дало бы ему силы перенести наше кошмарное “как”, все ужасы лагерной жизни, укрепиться внутренне, противостоять лагерной действительности. И наоборот: горе тому, кто больше не видит жизненной цели, чья душа опустошена, кто утратил смысл жизни, а вместе с тем – смысл сопротивляться. Такой человек, утративший внутреннюю стойкость, быстро разрушается» («Психолог в лагере»).

Это ли не лучший комментарий к фразе «без Тора нет МУки»? По корням души, через ствол и ветви спускается Свыше и наполняет всего человека Смысл Жизни, способный удержать даже уже готовую опасность листву.

Франкл с точностью хирурга удаляет шелуху эгоцентризма с наших душ: «Надо выучить самим и объяснить сомневающимся, что дело не в том, чего мы ждем от жизни, а в том, чего она ждет от нас. Говоря философски, тут необходим своего рода коперниканский переворот: мы должны не спрашивать о смысле жизни, а понять, что этот вопрос обращен к нам – ежедневно и ежечасно жизнь ставит вопросы, и мы должны на них отвечать – не разговорами и размышлениями, а действием, правильным поведением. Ведь жить – в конечном счете значит нести ответственность за правильное выполнение тех задач, которые жизнь ставит перед каждым, за выполнение требований дня и часа» (там же).

Возможно, смысл жизни и есть Хохма из вышеприведенной модели (Хохма и Рацион), и не случайно Тора уподобляется воде, живительной, питающей воде.

Так кто же прав, РаМБаМ или Франкл? Как часто встречается в еврейской традиции, правы оба. С одной стороны, всем очевидно, что физическое питает духовное (тяжело говорить на возвышенные темы с уставшим или голодным человеком), с другой – и это становится очевидным в критических ситуациях, как показал Франкл на примере жизни в концлагере – духовное питает и поддерживает физическое. Как эти две модели уживаются в одном человеке? Мне кажется, для схематического изображения лучше всего подходит Маген Давид, в котором треугольник с основанием внизу символизирует силы, производимые организмом, а треугольник с основанием вверху – силы, спускающиеся с Небес.

Вот так устроен человек.



### 3. Из одного источника, или ש"מא и три Даньтяня

«Из древнейших знаний о природе есть у нас книга Сефер Ецира, написанная нашим праотцем Авраамом» (Кузари, 4:25). Вся эта книга, если ее распечатать на принтере, займет меньше двух листов А4. Представьте себе учебник математики, в конце которого на одной-двух страницах приведены все использованные в нем формулы. Допустим, учебник с приведенными в нем теоремами, задачами, алгоритмами решений утерян, сохранилась лишь последняя страничка с формулами – вот это и есть Сефер Ецира. Не претендуя на глубокое понимание всего текста книги, просто перескажу читателю одну из ее базисных моделей. Речь идет о трех первоэлементах мироздания, о трех энергиях, комбинациями которых создано все: это Огонь, Вода и Воздух. Как универсальный закон эта модель проявляет себя в Олам (мироздание), Шана (время, букв. «год») и Нефеш (человек, букв. «животная душа»), и ее можно представить так:

Тип энергии	Олам	Шана	Нефеш
Огонь	Небо	Жара	Голова
Вода	Земля	Холод	Живот
Воздух	Атмосфера	Влажность	Грудь

Эти три типа энергии выражаются тремя буквами ивритского алфавита: Огонь – ש (שׁמׁשׁ), Вода – מ (מׁיׁם) и Воздух – א (אׁוׁוׁיׁא). А еще в «Сефер Ецира» говорится о шести кольцах, которые описываются шестью комбинациями букв ש"מא, и о том, как они разделяются на мужское и женское начала. Не очень понятно, верно?

Сейчас я приведу цитаты, где используется качественно отличная терминология из другого источника – учения Дао. Все цитаты взяты из книги Мантека Чиа «Дао. Пробуждение света» (глава «Три источника внешней ци»).

«Первый – Вселенская Сила, именуемая также Силой Неба или потоком небесной, либо Вселенской ци».

«Второй – Сила Высшей сущности, или Сила Космоса, именуемая также потоком Космической ци».

«Третий – Сила Земли, или поток Земной материнской ци».

«Для человеческого существа поток Вселенской ци несет в себе тенденцию Ян. Поток Земной ци – тенденция Инь. Встречаясь в микрокосме, эти потоки уравнивают друг друга и обеспечивают необходимое для существования проявленного бытия взаимодействия Инь и Ян. Поток Космической ци несет в себе смешанные и сбалансированные Инь и Ян». «Взаимодействие потоков Вселенской, Космической и Земной ци является фактором, благодаря которому зарождаются, существуют и развиваются все существа.

В Даосизме эти три Силы именуется «Тремя Чистыми», поскольку они суть первые энергии, проистекающие из Уцзы – Великой Пустоты. Их традиционным символическим изображением являются образы трех правителей, обитающих в Трех Даньтянях – в

верхнем, среднем и нижнем «Храмах» микрокосма, три Силы, в которых проявляются как внутренние силы цзин, ци и шень...

Верхний Даньтянь находится в голове и посредством силы шень, или силы Духа, обеспечивает взаимодействие микрокосма с потоками Вселенской и Космической ци. Средний Даньтянь находится в середине тела на уровне сердечного центра и обеспечивает внутреннее взаимодействие сил посредством силы ци. Нижний Даньтянь находится в нижней части туловища между почками и пупком. Он обеспечивает взаимодействие микрокосма с потоками Земной ци посредством силы цзин». А теперь посмотрите, не покажется ли вам более понятным следующий отрывок из Сефер Ецира: «Три матери ש"מך – великая тайна, чудная, и сокровенная, и запечатанная шестью кольцами, и из них происходят Огонь и Вода, разделяющиеся на мужское и женское. Три матери ש"מך – их основание, и от них родились отцы, из которых было сотворено все. Три матери ש"מך в Мироздании: Воздух, Вода и Огонь. Небеса сотворены изначально из Огня, а Земля сотворена из Воды, а Воздух устанавливает равновесие между Огнем и между Водой...

Три матери ש"מך в Нефеш: Огонь, и Вода, и Руах (Дух). Голова сотворена из Огня, и живот сотворен из Воды, и тело сотворено из Руах, уравнивающего их» (3:1–4). Чтобы облегчить понимание, уточню еще несколько деталей: микрокосм является аналогом термина Нефеш, Ки – Руах (этому посвящена следующая статья), а описанная в многочисленных книгах Мантека Чиа микрокосмическая орбита является одним из шести колец в Сефер Ецира.

Да, можно говорить о различиях (я мог бы привести целый список), но очевидно, что эти знания вышли из одного Источника. Еврейская версия появления подобных знаний такова: это те подарки, с которыми праотец Авраам отправляет детей Ктуры на Восток (Берешит, 25:6). И тут не стоит искать попытку «объевреить чужие знания» или «поймать тремп», примазавшись к чужим знаниям. Во-первых, потому, что о подарках Авраама записано в Торе 3300 лет назад и Устная Тора с тех пор уточняет: речь идет именно о знаниях. Во-вторых, ничего не известно о контактах даосских и еврейских мудрецов. Скорее стоит говорить о том, что Б-жественная Искра, свет которой разлился по миру Холь, заставила еврейских мудрецов посмотреть, где эти знания есть у нас и какое место эта Искра занимает в служении Б-гу. Даосские тексты помогают лучше понять еврейские, еврейские помогают очистить даосские.

## 4. Руах – Ки

Одним из фундаментальных понятий в учениях Востока является то, что в зависимости от произношения в Китае называется Ци, во Вьетнаме Чи, а в Японии Ки. Что же понимается под этим словом?

«Ки – энергия, образующая мир, находящаяся внутри каждой сущности, ожидающая, когда ее реализуют и воплотят в жизнь... В различных китайских философских учениях первоначальная идея Ки развивалась как метафизический принцип. Ки, например, считалась главным принципом гармонии и источником созидания, выраженным посредством Инь и Янь (Лао-цзы), символом полной жизни (Хуай Нань-цзы), мужеством, возникающим вследствие высокой нравственности (Мэн-цзы), божественной силой, пронизывающей все сущее (Куан-цзы). Этому термину никогда не давали четкого определения. Иногда его сравнивали с пустым пространством или с небытием (Лао-цзы), иногда – с созидательной энергией, появляющейся из хаоса (Чжуан-цзы). Некоторые философы считали Ки дуалистическим принципом, который упорядочивает Вселенную» (Киссемару Уэсиба, «Дух Айкидо»).

Такое множество формулировок связано с тем, что понятие, хорошо знакомое человеку на уровне ощущений, сложно описать словами. Но именно этими словесными формулировками Ки я воспользовался, чтобы найти соответствующий термин из Торы. Выяснилось, что наиболее близким является термин Руах.

В ТаНаХе слово Руах имеет следующие смыслы (взято из конкорданции):

- а) движение воздуха;
- б) душа всего живого, душа;
- в) чувство, вдохновение;
- г) суета, пустота, ничто;
- д) сторона.

Слово Ки, пополнившее собой словарный запас цивилизованного человека, тоже многопланово: «...поскольку точных эквивалентов не существует, то перевод будет зависеть от акцента, который мы делаем на различных аспектах Ки. Например, мы можем подчеркивать духовный аспект (дух, душа, характер), эмоциональный аспект (чувство, интуиция, ощущение) или психофизиологический аспект (дыхание, вздох) (Киссемару Уэсиба, «Дух Айкидо»). Как видите, очень похоже. Интересно также отметить, что и

Руах, и Ки не носят личного характера в отличие от христианского понимания слова Дух.

При всей идентичности понятий все же следует подчеркнуть различие между Торой и учением о Ки. Прежде всего это касается вопроса о роли человека.

Японцы различают два аспекта в отношении человека к Ки:

- 1) достижение личной гармонии посредством Ки со всем миром. Так, основатель Айкидо, Морихей Уэсиба говорит об этом в следующем стихе:

*Стою я между небом и землей  
Посредством Ки со всем соединенный.  
Мой ум на то настроен, чтобы эхом  
Вторить всему, что существует во Вселенной.*

- 2) трансляция Ки через себя дальше с целью гармонизации другого человека или ситуации (Рейки).

В обоих случаях единственная личность в этом процессе – человек. Согласно восточному подходу, «источник сил» не персонифицируется, как пишет дзенский монах Такуан (1573–1645): «Проникая туда, где небо и земля еще не разделились, где Инь и Янь еще не возникли, я достигаю цели». Субъектом является только человек, а мироздание и вселенская энергия – объекты его волевых усилий и инструменты в его руках.

Иудаизм же настаивает на том, что «в этой игре» есть еще одна личность – Б-г! Тора начинается с того, что «В начале Б-г создал небо и землю», а потом человека, и дал ему функцию в этом мире: «возделывать и охранять». Из этого следует, что Б-г дает силы, а не служит для человека лишь «сырьевой базой».

Вся история еврейского народа начинается с обращения Б-га к Аврааму. Жизнь человека рассматривается как диалог с Творцом, а отношения с миром – как способ ведения этого диалога. «И скажешь ты в сердце своем: “Сила моя и крепость руки моей сделали мне этот хаиль”, то помни Г-спода, Б-га твоего, ибо Он дает тебе силу делать хаиль» (Дварим, 8:17–18). haPaH, анализируя эти стихи из Торы, пишет: «Не сказано: “И помни Г-спода, Б-га твоего, ибо Он дает тебе хаиль”. А если (было бы сказано) так, то (мы бы думали, что) сила, данная человеку, – она причина и средство для достижения хаиль, а это не так. И поэтому сказано: “Силой своей достиг Ты могущества этого, помни дающего силу, Благословен Он”».

Конкорданция приводит три значения слова хаиль:

- 1) сила, мощь, мужество (в материальном или в духовном смысле);
- 2) армия, бойцы;
- 3) успех, богатство, имущество.

Какое бы значение мы ни подставили, получаем следующий общий смысл: источник благ человека Б-г, а не У-цзы (Великая Пустота). Б-г предоставляет человеку возможности, за использование или неиспользование которых тот отвечает перед Б-гом.

Творец мира является одновременно и Источником Руах-Ки, и Источником знаний о Руах-Ки. В Торе эти знания органично сочетаются с остальными знаниями о Б-жественном устройстве мира, почитатели же восточных учений затрудняются ответить на вопрос о происхождении учения о Ки. Общепринятое на Востоке мнение высказывает Киссемару Уэсиба: «Когда древние люди обращались к силе своего воображения и интеллекта, чтобы понять, как устроена Вселенная – источник всей жизни, то они разработали концепцию Ки». И больше мы нигде не встречаем подробностей про этих самых «древних людей». Может, это и были дети Авраама?..

## 5. Огонь – природа души

«Свеча Б-га – душа человека» (Мишлей, 20:27). Просто и замечательно объясняет эти слова Адмор а-Закен: подобно тому как у свечи есть фитиль и пламя, которое окутывает его и тонкой ниточкой тянется вверх, так и у человека есть физическое тело и душа, которая окутывает его и тонкой ниточкой тянется вверх. Подобно тому как пламя свечи не только окружает фитиль снаружи, но и пронизывает его насквозь, душа пронизывает насквозь все тело, как сказано: «...исследует все тайники утробы» (там же). Известный русский экстрасенс Сергей Лазарев сказал, что аура – это и есть душа. Я многие годы спорил с этим высказыванием, пока не признал его правоту.

Но вернемся к Мишлей. Многие понимают сравнение души с огнем как метафору, но здесь есть нечто большее. Огонь – это энергетическая природа души. Подтверждением тому служит то, как мудрецы описывают возвращение души к своему Источнику во время смерти:

«Акавия бен Магалалель говорит: – Пусть человек обратит взор на четыре вещи и не впадет в грех: знай, откуда ты пришел, куда ты идешь, кем ты станешь – прахом, тленом и червем, – и кто Судья всех поступков, благословен Он!

Р. Шимон бен Элазар говорит: – Откуда он пришел? Из места огня, и возвращается в место огня...» (Авот де-рабби Натан, вторая версия, гл. 32)

Если Акавия больше обращает внимание на то, откуда пришло тело и куда оно потом пойдет, то р. Шимон бен Элазар говорит о природе души: откуда она пришла и куда вернется.

Огонь бывает разного цвета. Это зависит от чистоты того, что сгорает. Зоһар (Берешит, 150) выделяет четыре цвета огня: белый, синий, красный, черный. В зависимости от степени способности тела «гореть», то есть его проницаемости для тонких вибраций души, последняя приобретает тот или иной цвет и сохраняет его даже после того, как тело уже «сгорело»:

«Рабби Ишмаэль сказал: – Метатрон сказал мне: “Пойдем, и Я покажу тебе, где пребывают души нечестивцев и где пребывают души тех, кто (находится в) промежуточном состоянии (между праведностью и нечестием)...”

И я увидел, что их лица подобны лицам людей, но что их тела подобны телам орлов. Кроме того, лица тех, кто (находится в) промежуточном состоянии (между праведностью и нечестием), имели зеленоватый цвет, соответственно их деяниям, ибо есть в них скверна, пока они не будут очищены огнем от своих грехов. А лица нечестивых душ (черны), как дно горшка, из-за множества их нечестивых дел» (Книга Гейхалот, гл. 44). Способность видеть свет и цвет души человека называется духовным зрением, и об этом говорил Бааль Шем Тов:

«Вот человек, есть у него пять (органов) чувств: зрение, слух, вкус, обоняние, осязание; и соответствуют им пять чувств духовных, как сказано: “Сердце мое видело много мудрости...” (Коһелет, 1:16)» (Бааль Шем Тов, гл. Балак).

Эти способности развиваются в человеке по мере продвижения его по пути праведности: «Должен человек очищать и освящать чувства внешние материальные, и посредством этого святость осеняет чувства внутренние духовные, и снизойдет на него дух пророчества» (там же).

Некоторые праведники способны видеть души других напрямую, другие же только через свое собственное ощущение во время визуального или мысленного контакта с другим человеком:

«Цадик может определить качества человека, глядя на него, по следующему признаку. Если, глядя на человека, он чувствует озарение ума и большой свет, значит, это действительно хороший человек. Об этом сообщает нам здесь Тора: “И поднял он глаза свои и увидел” (Берешит, 18:2) – он почувствовал озарение ума и большой свет от тех, кого увидел. Поэтому сразу же “...побежал им навстречу” (там же)» (Кдушат Леви, гл. Ваера).

## 6. Карет - отрезание души

В книге Зоһар в комментарии к главе Шлах написано следующее:

«Глава ешивы спустился вниз и раскрыл из того, что услышал наверху. Одну вещь раскрыл и не более: дерево, свет которого не поднимался, – будут бить его, и тогда засветит; тело, свет души которого не поднимается, – будут бить его, и тогда поднимется свет его души, и соединятся они вместе, чтобы светить. Из-за того, что есть тело, свет души которого не поднимается, бьют его, и тогда начинает светить свет его души и соединяется с телом, и тело соединяется с душой».

Этот отрывок дает нам несколько важных деталей, позволяющих лучше понять энергетическую природу души человека.

- 1) Зоһар подчеркивает, что свет души человека не просто изливается в разные стороны, а должен обязательно подниматься. Это опять отсылает нас к комментарию Адмор а-Закена на фразу «Свеча Б-га – душа человека». Он предлагает поставить свечу на пол, стать ровно и подержать руку над свечой – тогда вы почувствуете жжение в одной точке. Это и есть та ниточка, которая тянется вверх и подобна той, что связывает душу с Б-гом. Итак, в естественном состоянии душа человека подобна пламени свечи.
- 2) В данной отрывке описывается, как энергетически выглядит человек в состоянии, которое Тора называет карет (קרע, букв. «отрезание»). Речь идет об отрезании души – наказании за нарушение отдельных запретов Торы. Своими негативными мыслями и поступками человек сам загрязняет ту ниточку, которая тянется вверх, «свет души не поднимается», душа кажется изолированной или, другими словами, она «отрезана». Значит, для души человека важна не только чистота, но и связь. Связь с кем? С кнесет Исраэль – суммарной составляющей всех душ народа Израиля, находящейся в прямом контакте со Вс-вышним. В подавляющем большинстве мест, где Тора говорит о карете, подчеркивается, что душа отрезается от ее народа. Кнесет Исраэль – это единый огонь, устремленный к Б-гу, слияние огней всех душ народа. Если какая-то душа горит черным светом, как горят автомобильные покрышки, эта душа отрезается, чтобы не очернить огонь всего кнесет Исраэль. Напомню, что в мире душ лица грешников черны (Книга Ханоха) Подробнее об уровнях карета можно прочитать в Шаар а-гмуль РаМБаНа и в моей книге Торат а-сехель.
- 3) Согласно данному отрывку из «Зоһар», смысл страданий человека в том, чтобы пробудить свет его души. «За что» бьют, нас сейчас интересует гораздо меньше, чем «для чего». Целью этих «лечебных мероприятий» является сильная душа в теле: не забрать слабую душу от грешного тела, а помочь ей овладеть им подобно тому, как пламя овладевает фитилем. При этом и тело соединяется с душой:

сильная душа способна дать телу больше сил (см. главу «Два треугольника Маген Давида»). Слабая душа, в конечном счете, наносит телу вред: или тело начинает страдать от болезней, порожденных психосоматическими причинами, или тело «бьют» из-за того, что свет души не поднимается. У тела есть неосознанная потребность в сильной душе: «Чем слабее тело, тем больше оно властвует, чем оно сильнее, тем больше повинуется» (Ж. Ж. Руссо).

Вот как Зоһар описывает процесс овладения души телом с точки зрения психосоматики:

«Смотри: в час, когда человек направляет свое желание (רצון) на служение Б-гу, это желание поднимается сперва к сердцу (לב), которое есть существование и основа всего тела, а после того поднимается это желание ко всем органам тела. И желание всех органов тела, и желание сердца соединяются воедино – и они тянут на себя Сияние Шхины (זהר השכינה), чтобы она пребывала с ними, а тот человек становится частью Высшего» (Зоһар, гл. Веякгель, 158б; Нефеш а-Хаим, гаон Магариц,).

На определенном этапе жизненные трудности нужны каждому человеку, ведь в процессе их преодоления укрепляется связь души с телом, а свет ее поднимается выше. Об этом говорит следующий отрывок:

Начал глава ешивы и сказал: «И сказал Б-г Аврааму: уйди из страны твоей, с родины твоей, из дома отца твоего в землю, которую укажу тебе» (Берешит, 12:1) – это чтобы засветил его свет таким образом. И также тот, кто не преуспел в этом месте, пусть возьмет себя и пойдет в другое место и преуспеет там. Дерево, которое горит, а свет не поднимается и не освещает его хорошо, растрясут его и тогда поднимется его свет и осветит» (Зоһар, гл. Шлах, 166б).



## 7. Энергетическая природа сглаза (עין הרע)

В предыдущем разделе мы говорили про то, как «черная» душа отрезается от кнесет Исраэль, чтобы собою его не очернить. Для кнесет Исраэль - это защита, для души же – наказание. Именно так Тора определяет карет как наказание душе. В чем оно заключается? Душа лишается гармонизирующего ее огня других душ. Значит, влияние является двусторонним, в противном случае было бы применимо правило «**הַנֶּהֱנֶה לֹא יִרְפָּא**».(одному – хорошо, а другой не потерял)

Отношения души с кнесет Исраэль не вписываются в формальные рамки **פרט וכלל** (частное и общее), а складываются из множества отношений частного с другими частными, из множества контактов души с другими душами. Контакт между душами происходит автоматически и не зависит от того, разговаривают эти люди или нет: достаточно находиться в одном помещении или просто быть рядом. Так можно понять слова Йоси бен Йозера: «Да будет дом твой домом собрания мудрецов; покрывайся прахом у их ног и пей с жадностью слова их» (Пиркей Авот, 1:4). Если речь идет исключительно о передаче знаний, то достаточно было бы сказать только «пей с жадностью слова их». Мой рав и учитель Ицхак Зильбер (ר"צ) пояснял, что слова «покрывайся прахом у их ног» означают «крутись возле них». Контакт с их душами автоматически очищает свет твоей души. А что добавляют слова «да будет дом твой...»? Вспоминаю опыт, который был у меня в киевском офисе организации «Эш а-Тора». Я читал лекцию, стоя спиной к входной двери. В эту дверь входили и выходили люди. Иногда возникало большое желание обернуться к входящему, а иногда возникало ощущение спокойствия, и внутренний голос говорил: «Вошел свой» – и тогда я даже не оглядывался. Позднее выяснялось, что это действительно был кто-то из тех, кого я мог назвать «своим».

Почему такая «несправедливость»: на «чужого» оборачиваются, а на «своего» не обращают внимания? Как я сейчас понимаю, у зрения есть три функции:

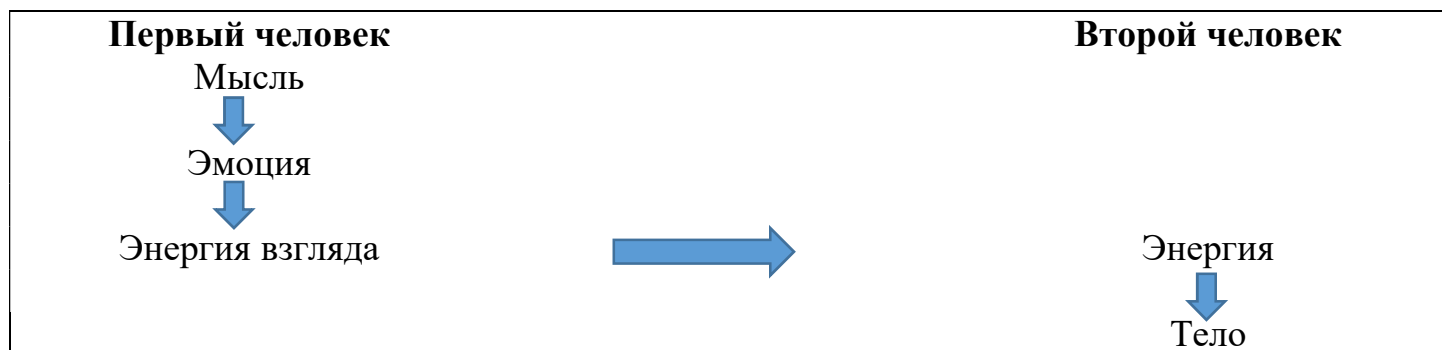
- 1) познание;
- 2) воздействие;
- 3) защита.

Познание – это анализ кого-то или чего-то при помощи внешнего и внутреннего зрения. Так Адам а-Ришон давал имена животным: он наблюдал за ними, пытался «прочувствовать» каждое животное и формулировал свои ощущения в виде кода из букв. Так же он пришел к идее молитвы о дожде – ведь только через «подключение» к деревьям можно было понять, что у них есть потенциал роста и потребность в воде (тогда это вовсе не было очевидным, так как больших деревьев Адам еще не видел и не знал, что нужно для их развития). Мы смотрим, чтобы увидеть, и в нашем видении присутствуют и физическая, и энергетическая составляющие.

Воздействие – процитирую рабби Нахмана из Браслава.

Сказал: «Сглаз есть действенная сила во взгляде. Потому что сила смотрящего действительно воздействует и в какой-то мере влияет на то, что он видит в любом случае, даже если это не связано с проявлением зла. А уж если это злой взгляд, то он, несомненно, воздействует и наносит ближнему вред. И это естественно, поскольку, как уже сказано, любое видение воздействует на его предмет» («Беседы раби Нахмана»).

А МаЛьБиМ в своем комментарии на Мишлей (23:6-8) пишет: «...плохие искры выходят из плохого глаза». Важно отметить, что, в отличие от простого контакта душ, воздействие взглядом всегда связано с мыслями: хорошая мысль порождает хорошее воздействие, плохая мысль – плохое. Потому сглазить способен не только плохой, но и хороший человек, и чем он духовно сильнее, тем сильнее воздействие его взгляда. В Талмуде есть много историй о том, как мудрецы испепеляли своим взглядом: раби Шимон бар Йохай умертвил взглядом одного своего оппонента, больно задевшего его словами «Очистил сын Йохая кладбище!», а Йегуду бен Герим, из-за которого ему пришлось 12 лет скрываться в пещере, он превратил в *גל של עצמות* (груды костей) (Шабат, 34а); рав Шешет, разозлившись на унижавшего его цдоки, превратил его в груды костей (Брахот, 38а); раби Йоханан превратил взглядом в груды костей ученика, насмеявшегося над словами мудрецов (Бава Батра, 75а), и т.п. Из всех этих историй видно, что сглаз следует не за холодной мыслью, а за сильной эмоцией. Если изображать сглаз с помощью терминов психосоматической цепочки, то получим следующее:



Я не слышал, чтобы в наше время кто-то обладал такой силой, как мудрецы Талмуда, и мог убить другого взглядом. Человек, которого сглазили, обычно испытывает дискомфорт, так как его энергетическое (а позднее и физическое) состояние не соответствует привычному эмоциональному.

В силу того, что сглаз является энергетическим нарушением, он и снимается так же энергетическими методами, например, с помощью капарот.

Защита взглядом от чужого воздействия. Глаз останавливает силу чужого взгляда, потому мы и оглядываемся на «чужих». Возможно, в этом заключается смысл *ללל עין עין* (букв. «глаз за глаз») на уровне Сод: «глаз нейтрализует глаз». Именно изображение глаза используется в большинстве народных амулетов, защищающих от сглаза. Другие же методы защиты построены на гематрии 400, уравнивающей *עין עין*.

## 8. Не смотреть на Сдом

Чему учит нас история о жене Лота, которая оглянулась назад и стала соляным столпом? В какой момент она оглянулась и как близко от места событий они тогда находились? Сначала сказано: «А тем временем вставало солнце, и Лот добрался до Цоһара» (Берешит, 19:23), потом: «Б-г обрушил на Сдом и Амору дождь из серы и огня» (там же, 19:24), и лишь потом: «А жена Лота оглянулось назад и стала соляным столпом» (там же, 19:26).

Из этого следует, что:

- 1) не факт, что ей оттуда был виден город Сдом;
- 2) если поражение Сдома и Амору может быть сравнимо с ядерным взрывом или применением химического оружия, то превращение живого существа в «соляной столп» зависит не от того, куда она посмотрела, а лишь от расстояния. А так как ни Лот, ни две его дочери не пострадали, речь идет не о физическом, а об энергетическом поражении, и корень нужно искать в предупреждении ангелов Лоту: «Не смотри назад!» (Берешит, 19:17)

Что в случае жены Лота означала фраза «Не смотри назад»? У нее в Сдоме остались две дочери с семьями, возможно, уже были внуки, и об этом говорит Мидраш Агада:

היתה נפשה הומה על בנותיה הנשארות בסדום

Там остался дом со всем имуществом, там остались подруги и соседи. Посмотреть назад означало подумать о них. И эта мысль ее убила. Потому что любая мысль о человеке – это контакт с его душой. Контакт с душами гибнущих в Сдоме и создал тот канал, по которому энергия уничтожения достигла жены Лота. Напрашивается вывод: не к каждой ситуации безопасно подключаться.

Но был еще один человек, который сильно переживал за Сдом и смотрел на него тем самым утром: «Рано поднялся Авраам в это утро, (поспешив вернуться) к тому месту, где стоял перед Б-гом. Он направил свой взор на Сдом и Амору, и на всю равнину, и увидел только густой дым, поднимающийся от земли, будто дым печи для обжига извести» (Берешит, 19:27–28). Нельзя сказать, что Авраам только созерцал снаружи, а вовсе не подключился к происходившему, ведь там был единственный и преданный ему племянник Лот, ради которого он смело бросается вдогонку армии-победителю в войне четырех царей против пяти. Да, возможно, мысль о Лоте привела Авраама в Цоһар, находившийся вне зоны уничтожения, – и этим можно было бы объяснить, почему Авраам не пострадал от мысленного контакта. Но это неверно, поскольку сама Тора говорит, что «он направил свой взор на Сдом и Амору, и на всю равнину». Если бы Авраам переживал только за судьбу Лота, то накануне вечером он не вступил бы в спор с Б-гом о спасении всех ради нескольких гипотетических праведников, хотя понятно, что они праведны лишь по сравнению с остальными жителями Сдома. Авраам смотрел и на города, и на всю долину и остался жив. Почему? Благодаря тому, что двекут (перевод: единение, преданность) с Творцом и сила света души Авраама были сильнее силы разрушения, которая угрожала ему из-за контакта со Сдомом.

О том, каким образом человек может увеличивать силу света своей души, мы поговорим в разделе «Три источника Света».

## 9. Молитва за больных

"אמר רבי אהא בר חנינה: כל המבקר חולה נוטל אחד מששים בצעריו" (נדרים, ל"ט ע"ב) (Сказал раби Аха бар Ханина: Каждый посещающий больного облегчает на 1/60 его страдания).

Можно ли понимать это высказывание буквально? Тогда достаточно было бы провести через больного совсем небольшую (относительно общего количества врачей в мире) группу людей, от которых даже не требуется медицинского образования – и можно было бы вылечить любую болезнь?! Увы, так это правило не работает. Одна шестидесятая здесь взята не в галахическом, а в мировоззренческом плане. По правилам кашрута, одна капля мясного/молочного, случайно попавшая в 60 или более капель молочного/мясного, не делает блюдо непригодным. Так и в нашем случае: больному посещение здорового приносит временное облегчение, но потом его «60 капель» аннулируют целительный эффект. Здоровый после посещения больного испытывает легкое недомогание, но потом его «60 капель» берут верх, и он возвращается в свое здоровое состояние.

Читающий псалмы или каббалистические тикуним (букв. исправления) за больного подключается к нему дистанционно, и такое грамотное воздействие может быть куда более эффективно, чем физическое посещение. Преимущество последнего состоит в том, что посещение верующего человека может вызвать у больного мысли о причинах своего состояния, и это направит его на путь выздоровления.

Но если посетитель или тот, кто молится за исцеление, сам не совсем здоров и при этом навестил подряд нескольких больных или прочел за них тикуним, насобирав сразу несколько таких «шестидесятых», насколько быстро в таком состоянии он восстановится? С таким человеком происходит то же, что и с теми, кто участвовал в производстве пепла красной коровы, – очищая других, сами они становились нечистыми. Здесь нам пригодится другое правило кашрута: кашерная кастрюля, в которой кашеровали другую посуду, заново кашеруется. Человек, читающий псалмы или тикуним за других (это не касается вставки в Амиде и молитвы Ми ше-берах), в конце должен прочесть то же самое за себя. Так он и другим поможет, и себе не навредит.

## 10. Три источника Света

Душа в процессе жизни в теле старается не только обрести контроль над телом и с его помощью исправлять мир, но еще очистить и усилить свой свет. Есть три источника, из которых душа при определенных навыках может черпать для себя Свет.

### 1) Свет в свете

Зоһар на главу Тецаве(179б) говорит о наличии Б-жественного Света в свете светил: Начал рабби Шимон и сказал: «И Ты, Г-сподь, не отдаляйся, Ты – моя сила, поспеши мне на помощь» (Теһилим, 22:20–21). «И Ты, Г-сподь» –(на)всё(мироздание) один, «не отдаляйся» – не отделяйся от нас, (чтобы не) быть отделенным свету высшему от низшего. Потому что, когда отделяется высший свет от низшего, весь свет темнеет и вообще отсутствует в мире.

И потому разрушен Храм в дни Ирмиягу, и несмотря на то, что потом он был отстроен, не вернулся свет на свое место как должно...

Но (во время, когда сбудутся пророчества) Ишаягу, имя которого намекает на Избавление, и станет возможным вернуть высший свет на свое место и отстроить Храм, все хорошее и все светлое вернется, как прежде».

Высший свет – это свет первого дня Творения. Про него сказано:

«И сказал Б-г: да будет свет! И возник свет. И увидел Б-г, что свет хорош, и отделил Б-г свет от тьмы. И назвал Б-г свет днем, а тьму назвал ночью. Был вечер, и было утро – день один» (Берешит, 1:3–5).

Низший свет – это свет четвертого дня Творения:

«Сделал Б-г два больших светила... И поместил их Б-г на небосводе освещать землю, управлять днем и ночью и разделять свет и тьму» (Берешит, 1:16–17).

Свет светил мы воспринимаем глазами, солнечный свет разогревает наше тело, но, кроме этого, мы еще интуитивно чувствительны к проценту высшего света в низшем, если так можно выразиться. Ощущается это не органами чувств, а непосредственно душой. В те периоды истории, когда снижается процент присутствия высшего света в низшем, у всего человечества появляется ощущение, что свет «темнеет» или вообще отсутствует в мире.

Понятно, что это ощущение души, что свет солнца и луны так сильно не меняется.

Именно в эти периоды и происходят такие трагедии, как разрушение Храма или Катастрофа.

Да, процент высшего света в низшем от нас не зависит, но свет внутри нас нам подвластен. Есть техники на основе Сефер Йецира, позволяющие усваивать больше света. Аналогичными техниками владеют йоги. Некоторые из них, пытаясь продемонстрировать миру, что человек способен усваивать свет непосредственно, пошли на эксперимент и объявили себя «солнцеедами», т.е. отказались от других источников энергии и для души, и для тела.

## 2) Свет в еде

Основным источником энергии для тела является еда. Но далеко не все, что попадает в рот, организму удастся полноценно расщепить и переварить. Металлы и минералы могут быть усвоены только в знакомых организму соединениях. Так, например, для увеличения железа в организме рекомендуют кушать говядину и красного тунца, а вовсе не железную стружку. А есть такие «крепкие» соединения, которые организм неспособен расщепить: это значит, что все полезные элементы, содержащиеся в них, просто пропадут втуне. Каббала говорит, что в пище есть еще и искры святости, которые усваиваются не телом, а душой, и евреи достигают этого осознанно с помощью благословений до и после еды. Можно просто покушать, и тогда организм получит свое, а душа – свое (сколько сможет), благословения же помогают усвоить свет из еды по максимуму.

Понятно, что в разных продуктах питания количество света разное. Как знать, в каких больше, а в каких меньше? Первая глава Торы служит таблицей, помогающей понять, где сколько света. Ключ прост: чем данный продукт питания по времени своего сотворения ближе к первоначальному свету, тем света в нем больше. Такой подход объясняет отдельные несоответствия книги Творения данным современной науки, например, создание растений до светил или порядок возникновения видов на земле. Цель Торы – дать нам знания, которые нужны для ежедневного применения.

Итак, создание растений на 3-й день, а светил на 4-й говорит нам о том, что, кроме известного нам фотосинтеза, который зависит от солнечного света, у растений есть механизм усвоения высшего, или первоначального света.

5-й день: сначала названы рыбы, потом птицы. В рыбе меньше света, чем в растениях, но больше, чем в птице.

6-й день. Давайте вчитаемся в текст:

"ויאמר אלוקים תוצא הארץ נפש חיה למינה בהמה ורמש וחיתו-ארץ למינה ויהי-כן" (Берешит, 1:24) (Сказал Всесильный Земле произвести душу живую по роду её скот, гадов и зверей земных по роду их)

Мы видим, что *חיתו-ארץ*, *רמש*, *בהמה*, связаны друг с другом соединительными союзами ו (вав), а перед *בהמה* нет ו (вав), значит, "נפש חיה" является общим правилом, а второе слово "למינה" касается всех троих. Со знаками препинания это выглядит так:

"ויאמר אלוקים: תוצא ארץ נפש חיה למינה: בהמה, ורמש וחיתו-ארץ למינה, ויהי-כן"

Логика этого построения следующая: в мясе травоядных (*בהמה*) из-за того, что они усваивают много травы, света больше, чем у пресмыкающихся и насекомых (*רמש*), а у тех, в свою очередь, больше, чем у плотоядных (*חיתו-ארץ*), питающихся и *בהמה*, и *רמש*, а значит, получивших первоначальный свет уже дважды переработанным (сначала растениями, а потом травоядными животными). Когда снижается чувствительность к первоначальному свету, главным критерием ценности еды становятся калорийность. Однако интересно, что хищники все же предпочитают питаться мясом травоядных, а не мясом других хищников.

Итак, пирамида количества первоначального света в еде по книге «Берешит» выглядит так:



Чем выше занимаемое в пирамиде место, тем меньше первозданного света содержится в этой категории живых существ. Человек, находясь на вершине пирамиды, ради обеспечения питания своей Б-жественной души должен следить за тем, что он ест. В этом заключается тайный смысл законов кашрута: нет запретов кашрута, связанных с растительной пищей (орла, трюмот и маасерот не относятся к законам кашрута); рыба, птица и травоядные разрешены только определенных видов, кроме того, птица и травоядные нуждаются в шхите и удалении крови из мяса. На уровне травоядных Тора добавляет запрет на смешивание мяса с молоком (как известно, птицу с молоком позднее запретили мудрецы). Все, что выше травоядных в пирамиде, евреям кушать категорически запрещено, кроме 4-х видов саранчи (и то для подавляющего большинства религиозных евреев это чисто теоретическое разрешение).

Аналогичный подход характерен также для учений Востока. Вот мысль, которую высказывает Мантек Чиа в книге «Дао: пробуждение света», в разделе «Вторичные источники Вселенской силы»:

«Растения непосредственно усваивают Вселенскую ци, поступающую к ним в виде света, космических лучей и потоков тонкой энергии. Животные, питаясь растениями, получают усвоенную ими ци опосредованно, в форме внутренней ци растений.

Человек питается растениями, плотью животных и минералами. Все три источника пищи содержат в себе предварительно переработанную Вселенскую Силу.

Мы почти полностью утратили способность непосредственного поглощения тонких сил, поэтому продукты питания служат для нас едва ли не единственным источником ци».

Не буду сейчас спорить по поводу минералов. Общая идея очень близка еврейской, за тем исключением, что нам известен еще один Источник Света.

### 3) Свет в Торе

Мой учитель, рав Йозель Шварц, в книге «לולב וטב» на главу «Вайеце» цитирует РаМХаЛя:

«...Пишет РаМХаЛь в книге «Дерех Эц Хаим», что про Тору сказано (Ирмиягу, 23:29): “Ведь слово Мое подобно огню, – сказал Г-сподь”, и таким образом нам сообщается, что Тора действительно Свет один, данный Израилю, чтобы светить ему... Тора свята, ее сущность высока в высотах высших, и когда будет заниматься ею человек внизу – она свет, который засветит в его душе и приведет его к высшим тайнам, тайнам Вс-вышнего, благословенно Имя Его, путем света и сильного воздействия. И вот слова мудрого (Мишлей, 6:23): “И Тора–свет”, действительно свет, не только мудрость и не образ света в воображении, а подлинный свет. Так как это ее (Торы) сущность Вверху, то, когда она входит в душу, то и свет входит в нее... И также сказали (Эйха Рабати, Введение, 2): “Лучше, чтобы Меня оставили, но Тору Мою хранили, ибо светильник, который в Торе, приведет их к исправлению”. И еще сказали мудрецы: «“И записал Моше эту Тору” (Дварим,31:9). Сказал Рейш Лакиш: Тора, которая дана Моше, кожа ее из белого огня, и написана черным огнем, и опечатана огнем, и окутана огнем.» (Дварим Раба, 83).

Этот свет легко почувствовать – он похож на то озарение, которое испытывает человек от умной мысли. Этот источник света самый древний (раньше света первого дня Творения), как сказано в Мишлей:

«Г-сподь создал меня в начале пути Своего, прежде созданий Своих, искони. От века я избрана княжить, от начала, прежде бытия земли. Я родилась, когда не было (еще) бездн и источников, полных воды. Я родилась прежде, чем погружены среди вод были горы, прежде холмов; когда еще Он не сотворил ни земли, ни полей, ни начальных пылинок Вселенной. Когда Он уготовлял небеса, я (была) там; когда Он проводил круговую черту на поверхности бездны, когда Он утверждал облака на высоте, когда укреплял источники бездны, когда полагал для моря устав Свой, чтобы воды не переступали Его приказ, когда полагал основания земли, – и была я у Него питомицею, и была радостью каждый день, веселясь перед Ним все время, веселясь на обитаемой земле Его, и радость моя – с сынами человеческими» (Мишлей 8:22–31).

Вся глава 8 книги Мишлей написана от имени Мудрости, той Мудрости, которая предшествовала сотворению мира, той Мудрости, свет которой вызывает радость в душах людей, как сказано: «...и радость моя – с сынами человеческими». Эта Мудрость – Тора, как написано в «Меорот аГРаХ ми-Воложин» на стих «Г-сподь создал меня в начале пути Своего, прежде созданий своих, искони»: «Тора предшествовала миру, а также всем мирам вместе, ведь сказано в Мидраше (Берешит Раба, 1:4), что она предшествовала Престолу Славы...А в Мишлей Рабати (200:9) говорится: “Мудрость ее построила дом ее”– эта Тора, которая построила все миры».



В высказываниях мудрецов слова «Тора» и «Мудрость» часто взаимозаменяемы, как, например, в комментарии ГРА ми-Вильно на стих «Потому что нашедший меня нашел жизнь» (Мишлей,8:35): «Это Тора, которая Древо Жизни (для держащихся) за нее, и Мудрость оживляет ею владеющего».

Итак, Тора – это Мудрость, но верно ли обратное равенство «Мудрость – это Тора»? Нет. Сказали мудрецы (Эйха Рабати, глава «Его природа на Земле»): «Есть мудрость у народов, но нет Торы у народов». Так в чем разница между мудростью вообще и Торой? На мой взгляд, понятнее всего это объясняет раби Нахман из Бреслава, говоря о Мудрости, исходящей из Бесконечности (Эйн Соф), и мудрости, исходящей из Пустого Пространства (Халаль Пануй). Приведу несколько цитат.

«“Пойди к фараону, ибо Я ожесточил его сердце” (Шмот,10:1). Когда поднялось у Б-га желание сотворить миры...и Свет растекался по Бесконечности, и Он ограничил Свет по сторонам – и осталось Пустое Пространство, и в этом Пространстве Он сотворил все миры словом Своим и Мудростью Своей, как сказано: “Словом Б-га небеса созданы”, и еще: “Все создано по Мудрости Твоей”».

Есть Свет Б-жественной Мудрости, растекающийся по Бесконечности, и Б-жественный Свет, воплощенный в Его Творениях. Но в Мироздании присутствует и другой вид мудрости:

«И знай, что есть мудрость, которая далека от святости...Эта мудрость произошла от Ограничения (Цимцум), именно от вышеуказанного Пустого Пространства...

Как в Пустом Пространстве, которое было очищено от Б-жественного Света, так же в этой мудрости не сможешь найти, что есть Б-г... И потому нужно избегать такой мудрости» (Ликутей МоһаРаН, из рукописей раби Нахмана).

Этот вид мудрости не несет в себе Света и неспособен напитать душу. От такой мудрости на душе темно, хотя выглядит она вполне логично.

Как человечеству знать, какая мудрость несет в себе Свет душе, а какая – нет? Для этого существует Тора: та мудрость, которой есть место в Торе, сама является Светом и несет Свет. В знаниях народов мира встречается и Мудрость Бесконечности, и мудрость Пустого Пространства, как сказано: «есть мудрость у народов». Не имея знаний Торы, человек может лишь интуитивно определять, несет ли конкретная мудрая мысль Свет его душе или нет. Преимущество владения Торой в том, что она позволяет не интуитивно, а логически анализировать мудрость, определяя наличие в ней Света, и, кроме того, помогает очистить ее от примесей. Потому и известны на весь мир еврейские религиозные споры, ведь их цель – максимальная чистота Света. И еврейская функция сегодня заключается в том, чтобы проверять и очищать Торой мудрость, которая есть у других народов.

И пусть не покажутся эти слова несерьезными в глазах религиозного читателя, ведь от невыполнения этой работы страдают и евреи. Еще 200 лет тому назад раби Нахман писал: «Но из-за того, что уже упало множество из сынов нашего народа, ...есть мицва изучать эти мудрости, чтобы поднять наш народ из глубокой ямы» (там же).

Каждая душа стремится к Свету. Знание трех источников поможет сделать поиск Света более осознанным и избежать многих ошибок на этом пути.

## 11. Тума и таһара

После разрушения Храма часть заповедей Торы стало невозможно выполнять. Эти заповеди превратились в чисто теоретические, а со временем перешли в категорию абстрактно-ритуальных. Прежде всего это относится к понятиям тума и таһара.

Последним великим знатоком в этой области был танай рабби Элиэзер Гурканос. Знаменитым спором мудрецов и раби Элиэзера вокруг печки Ахиная (Бава Меция, 59) отмечено наступление новой эры, когда тонкие ощущения огрубели и единственно понятным для людей стал язык галахи. Этот переход был необходим, и он помог еврейскому народу выжить в трудных условиях галута.

Прошло много времени с тех пор. Мы видим, как сбываются пророчества книги Зоһар насчет того, что с Эрев Шабат (5500 г.) начнутся изменения, которые подготовят мир и приведут его к Геуле в шестом тысячелетии (мидраш Неелам, гл. Толдот, 140а). Одним из таких изменений является возвращение людям восприятия тонких энергий.

Не получая удовлетворительных ответов от знатоков Торы, многие стали искать эти ответы в учениях Востока.

Интересно, что в самом начале этой эры, в середине XVIIIвека, Бааль Шем-Тов активно старался превратить понятия тума и таһара из абстрактно-галахических в практически-энергетические. В виде иллюстрации приведу следующий отрывок из его учения: «“И не оскверняйте свои души” ( Ваикра,20:25). В Гемаре (Макот, 16б) говорится: зажимающий свой кишечник нарушает запрет “не оскверняйте”; и сказал рав Йехиэль Михаэль из Злотчева (ז"ט), что есть сила тумы, которая приходит от запора, так как наносит большой ущерб, в особенности тонким душам. Также Бааль Шем-Тов делал ему процедуры и говорил, что все от запора, поэтому пусть (лучше) будет склонность к поносам, и не следует кушать, пока организм не очистится от предыдущей еды» ( Бааль Шем-Тов, гл. Кдошим).

Да, XIX-XXстолетия принесли много страданий и потрясений, и в большой мере именно европейскому еврейству, где было много хасидских общин. В результате многие из начинаний Бааль Шем-Това не получили дальнейшего развития, и в том числе воспитание в человеке ощущения тума и таһара.

Хочется верить, что самый трагический период еврейской истории уже позади. Выросло новое поколение, хорошо знакомое с Рейки и восточной медициной, владеющее медитацией, пробующее себя в вегетарианстве и имеющее с помощью Google доступ к любой информации. Многих уже не устраивает взгляд на тума и таһара как на формально-религиозные заповеди. Сегодня очень остра потребность в раввинах, способных разьяснить людям знания об энергиях в терминах Торы.

## 12. Храм как эталон таһара

Есть 7 видов тумы и одна таһара. Это легко понять, представив себе чистую рубашку: грязь и пятна могут быть разных видов, но чистота только одна. Эталоном таһара служил Храм. Каждый, войдя в Храм и столкнувшись с абсолютно чистой энергией, моментально ощущал ту нечистоту, которая была на нем самом. Если энергетика вошедшего сильно расходилась с энергетикой Храма, это могло нанести человеку непоправимый вред. Вспомним рассказ Торы о гибели двух сыновей Аарона, Надава и Авиһу, когда они попытались внести в мишкан «чуждый огонь»:

«И взяли сыны Аарона, Надав и Авиһу, каждый свой совок, и положили в них огня, и возложили на него курений, и принесли пред Г-сподом огонь чуждый, какого Он не велел им. И вышел огонь от Г-спода, и пожрал их, и умерли они пред Г-сподом» (Ваикра, 10:1–2).

Слова «огонь чуждый» могут относиться и к огню, который они возложили на совки, и к огню их душ. Если следовать второй версии, возникает вопрос: что послужило причиной нарушения чистоты их душ? Некоторые считают, что причиной было опьянение, другие же видят ее в чрезмерной радости, которая, как известно из психосоматики, нарушает естественное течение энергии по организму. Важно подчеркнуть, что Надав и Авиһу были праведными людьми, золотым фондом нации, но праведность и энергетическая таһара не всегда совпадают.

Огонь, который вышел от Г-спода, – тоже огонь энергетический, а не физический.

Подтверждением тому служит факт, что их тела не пострадали, сгорели только души, как сказано дальше:

«И позвал Моше Мишаэля и Эльцафана, сынов Узиэля, дяди Аарона, и сказал им: подойдите, вынесите братьев ваших из святилища за стан» (Ваикра, 10:4).

Концентрация Света в Храме была максимально возможной на земле. Этот Свет был не только внутри, но также изливался наружу, как мы видим из следующего мидраша:

«Когда человек строит дом, он делает окна узкими снаружи и широкими изнутри, чтобы свет проникал снаружи и освещал все внутри. А Шломо, когда строил Храм, поступил не так: он сделал окна узкими изнутри и широкими снаружи, чтобы Свет исходил из Храма и освещал все снаружи, как сказано: “И будут народы ходить при Свете Твоем, и цари – при блеске сияния Твоего” (Йешаяһу, 60:3)» (Бемидбар раба, ש"ג, раздел 15).

Максимальная концентрация Света была в Святая святых, и уровня таһара, позволяющего войти туда, достигал только первосвященник раз в году, в Йом Кипур. От коэнов, работавших в Храме, требовался уровень чуть ниже. Все евреи, которые, очистившись, три раза в году приходили в Храм, обладали еще более низким уровнем таһара. Определенные виды тума не позволяли вообще находиться в лагере Шхины (Храм), лагере Леви (Храмовая гора) и даже лагере Исраэль (еврейские поселения). Эта тема весьма обширна, и желающему найти материалы по ней не составит труда это сделать. Очевидно, что люди все больше и больше становятся чувствительны к тума и

таһара, а значит, скоро почувствуют потребность в эталоне, – вот тогда и будет построен Храм.

*Конец книги*

## Приложения

### 1. Лед

Рабби Янай послал записку мару Укбе: «Не пришлет ли нам господин несколько мазей, составленных маром Шмуэлем?» В ответ он получил следующее послание: «Я, конечно, пошлю, чтобы не подумали, что я жаден. Но так сказал Шмуэль: “Лучше всяких мазей – капля холодной воды утром (закапывать в глаза– РаШИ) и мытье рук и ног в горячей воде вечером (это тоже способствует хорошему зрению– РаШИ)”». (Из книги Р. М. Глазерсона «Медицина и каббала»)

Хочу поделиться экспериментом, поставленным над собой. Вернувшись от зубного врача после удаления нерва (שיפור שורר), я почувствовал, как начинает нарастать боль, поднимаясь к виску. Чтобы облегчить свое состояние, я взял кубик льда (из тех, что используют для охлаждения напитков) и начал водить им от зуба к виску. К моему удивлению, реакция кожи на лед в этих местах была невероятно острой: от некоторых мест расходились волны боли, а в одной точке ощущения были как при ожоге.

Чувствовалось, как лед борется с болью в голове и побеждает. Кубик растаял в течение 10–15 минут, и этого было достаточно. Второй кубик я взял уже только для закрепления эффекта. С тех пор я много раз пробовал прикладывать лед к тем же точкам на лице, но никогда больше не испытывал таких ощущений, как в тот раз.

Благодаря этому случаю мне удалось соединить воедино сразу три вещи: зоны Захарьина-Геда, симптоматические точки из китайской традиционной медицины и эффективность воздействия на них простым кубиком льда.

Начнем с научных знаний. «В основе механизма изменения кожной чувствительности при заболеваниях внутренних органов лежат висцеросенсорные рефлексy. Участки кожи с повышенной чувствительностью, в которых возникают болевые ощущения при заболеваниях внутренних органов, получили название зон Захарьина-Геда. Русский клиницист Г. А. Захарьин впервые в 1889 г. описал появление на определенных участках кожи зон повышенной чувствительности (гиперестезии) при заболеваниях определенных органов. Более подробное описание связи различных внутренних органов с участками кожи было сделано Гедом (Head) в 1898 г.

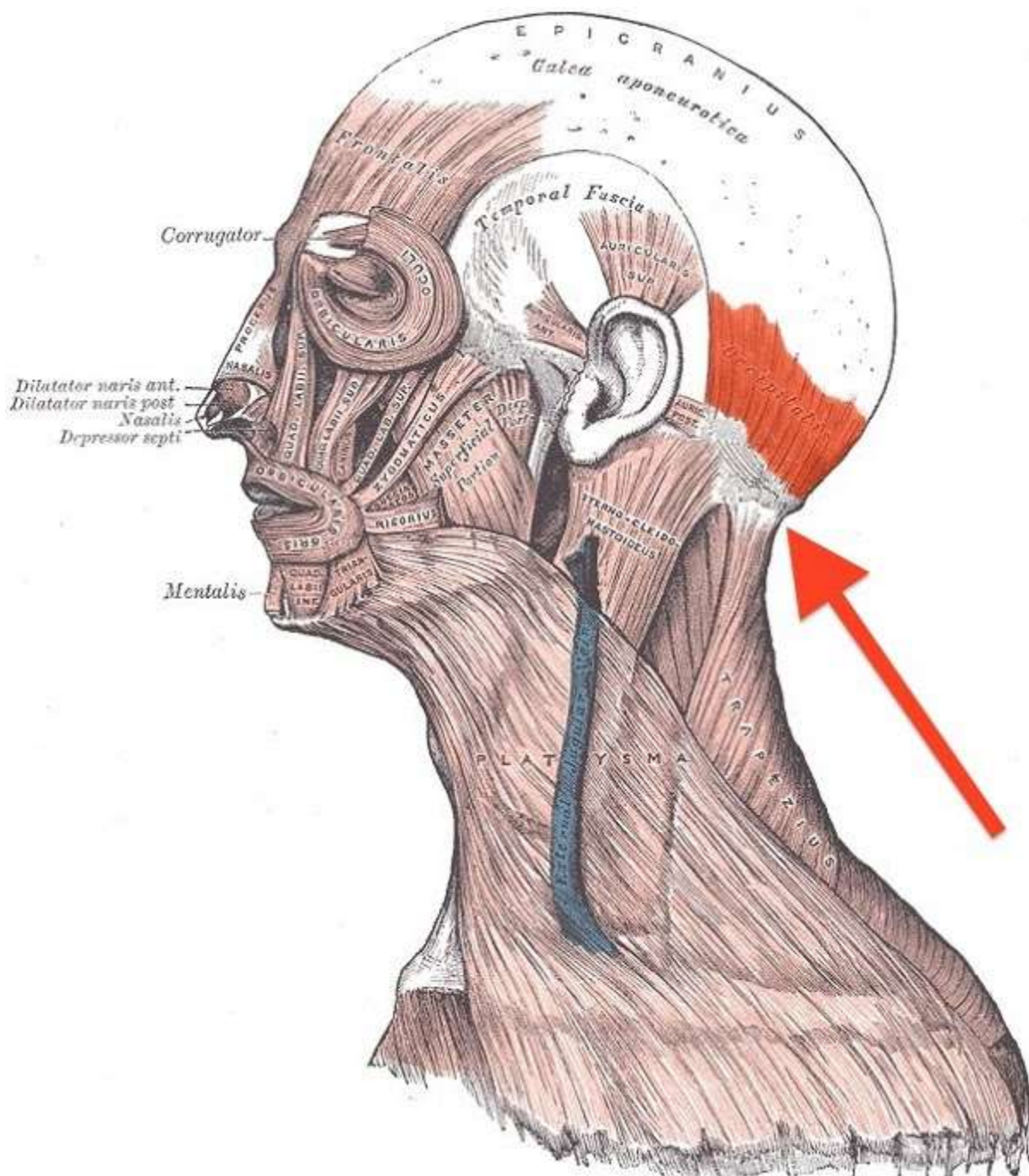
Физиологически возникновение зон гиперестезии объясняется тем, что болевые раздражения, поступающие по симпатическим волокнам от внутренних органов в спинной мозг, иррадиируют на все чувствительные клетки данного сегмента, возбуждая их. Такое возбуждение проецируется в участки кожи, связанные с этим сегментом.» (Л.А. Куничев «Лечебный массаж»)

Я не уверен, что эта теория может объяснить все случаи отражения боли на коже. По меньшей мере в моем конкретном случае нельзя объяснить боль в точке на щеке как отражение нервного импульса, прошедшего через спинной мозг. Я не удивлюсь, если

наука предложит другую теорию для данного феномена, но привести в статье эту посчитал своим долгом.

За много веков до исследований Захарьина и Геда китайские лекари опытным путем обнаружили около 350 внемеридианных точек, чувствительность в которых нарастала только при наличии какого-либо заболевания. Известным эффективным методом воздействия на эти точки является прижигание. Отмечу, что реакция сосудистой системы на холод и на жар одинаковая: сначала происходит сжатие кровеносных сосудов, а при длительном воздействии – расслабление. Конечно, не стоит списывать весь эффект только на реакцию кровеносных сосудов, но я уверен, что и при обнаружении других механизмов воздействия будет доказана идентичность влияния высоких и низких температур. При этом очевидно, что кубик льда гораздо безопаснее, чем тлеющая тростниковая палочка, а в жаркое время года его прикосновение еще и гораздо приятнее. Факт, что кожная чувствительность ко льду сильно возрастает в зоне, близкой к поврежденному органу, я решил перепроверить на своей маме. К тому времени прошло полгода после перенесенного ею ишемического инсульта, но даже после эффективных реабилитационных мер остались некоторые функциональные ограничения подвижности руки и ноги. Кубиком льда я прошелся по всей руке. Повышенная чувствительность была обнаружена над дельтовидной мышцей. После этого я провел контрольную функциональную проверку. Единственное движение, которое у мамы не получалось, – поднятие руки – связано с функцией именно дельтовидной мышцы! Мне это совпадение показалось неслучайным.

После того как я рассказал на бейт-мидраше о своих экспериментах, мне переслали по электронной почте материал о том, как полезно прикладывать кубик льда к точке Фен-фу (см. рис.). Там сообщалось, что «это зона, воздействуя на которую, получается влиять непосредственно на мозг, ведь между кожей и мозгом в данной точке ничего нет... Это самое уязвимое место на нашем теле. Японские самураи пользовались этим знанием и наносили врагам травмы, несовместимые с жизнью. Но есть и другая сторона: отсутствие кости, защищающей мозг, делает эту зону обладательницей исключительных целительных свойств». Там же обещалось следующее: «Воздействие на точку Фэн-фу вернет твоему организму нормальное физиологическое состояние».



Когда я попробовал в первый раз приложить лед к точке Фен-фу, я понял, что это то самое место, на которое приходится узел при накладывании головного тфилин. Тогда я провел льдом по месту наложения самого головного тфилин (точка пересечения лобной и двух височных костей), а заодно прошелся по всем швам своего черепа. В отдельных местах я чувствовал отдающую в голову волну боли. Эти места я проходил повторно. Одного кубика льда хватало на всю процедуру (10–15 минут). После трех-четырех дней таких ежедневных упражнений я неожиданно для себя, проснувшись утром, почувствовал бодрость в голове, какой у меня не было с детства.

Прошло еще несколько дней, и вечером мама преподнесла «сюрприз»: АД 198/100. Гипертонический криз при ее наборе сопутствующих заболеваний (сахарный диабет, забитые атеросклеротическими бляшками сосуды мозга и т.д.) грозил повторным

инсультом. Я пошел за льдом... На этот раз я водил по швам черепа также в области сосцевидных отростков (эти точки расположены за ушами и известны как понижающие давление). Когда кубик льда растаял, я сразу померил давление. Было уже 186/84.

Сработало! Я дал маме отдохнуть 15 минут и опять померил АД. Прибор показал 166/86. Это было все еще выше нормы, и я повторил процедуру со льдом. По настроению и поведению мамы было уже видно, что криз прошел. Я даже не стал повторно измерять давление и дал ей спокойно уснуть. Это была победа.

В тот период мы с женой поставили над собой еще много экспериментов, но оставим их для «Устной Горы» этой книги.

Пытался ли я найти какое-то подтверждение своего эмпирического опыта в еврейской традиции? Конечно, пытался. Поделюсь тремя находками.

Первая основывается на мишне из Сефер Йецира(2:4): «Двадцать две буквы основания, установленные на (вращающейся) сфере 231-ми вратами, и вращается эта сфера вперед и назад. И это есть знак для Слова (речи). Нет (ничего) лучше, чем онег (נגע-удовольствие, наслаждение), и нет (ничего) хуже, чем нега (עגב-болезнь, рана и т.п.)».

Попробуем по этому принципу рассмотреть слово лед קרח:



Как видим, противоположность «льда» (קרח)– это «далеко» (רחק). Антонимом к слову «далеко» является слово «близко», и в этом можно увидеть намек на то, что лед приближает к исцелению: к гематрии слова קרח 308 (100+200+8) прибавим 3 (количество букв в этом слове или заслуги трех праотцев) и получим 311 – гематрию имени Рафаэль (אלפא-имя архангела, отвечающего перед Б-гом за исцеление).

Второй намек я вижу в том, что малые гематрии слов קור(холод) и אור(свет) равны:

$$\text{אור} = 207 = 9 = 306 = \text{קור}$$

Согласно известному мидрашу, после грехопадения Б-г заменил Адаму и Еве одежды из אור (ор через алеф, что значит «свет») на עור (ор через аин, что значит «кожа»). Возможно, что местное охлаждение кожи способствует обратной замене.

Третье, гематрия фразы "קרח על העור" («лед на кожу») равна 689 (308 + 100 + 281). И это равно гематрии фразы "בריאות אדם וחיה" («здоровье Адама и Евы»): 619 + 45 + 25 = 689, что уже в комментариях не нуждается.



## 2. Рефлексология в Торе

В Торе есть отрывок о том, как Моше вводит священников в должность. В частности, там говорится следующее:

«...и взял Моше его (барана) крови, и поместил ее на мочку правого уха Аарона, на большой палец его правой руки и на большой палец его правой ноги. Вывел вперед Моше сыновей Аарона и поместил каждому немного крови на мочку правого уха, большой палец правой руки и большой палец правой ноги, и обрызгал Моше (оставшейся) кровью жертвенник со всех сторон» (Ваикра, 8:23–24).

Как известно, эта процедура была одноразовой и в последующих поколениях не проводилась. Если мы верим, что Тора дана на века, то возникает вопрос: какую информацию для нас несет этот отрывок? Кроме того, выражение "לנוך אזון", которое в современном иврите означает мочку уха, согласно ряду комментаторов, раньше относилось к другому месту уха. Вот какие варианты приводит рав Каплан в «Живой Торе»:

**8:15 Моше (Таргум Йонатан).** Букв. "Он зарезал его и Моше взял..."

– **очистил (Таргум; Раши).** См. Шмот, 29:36.

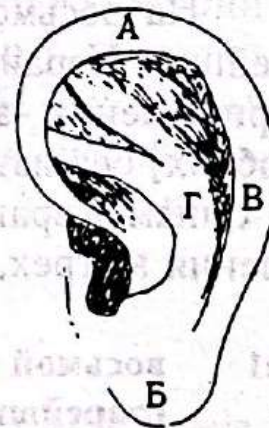
– **так освятил.** См. Шмот, 29:36.

**8:20 преграду.** См. выше, 1:8.

**8:21 [предварительно].** См. Шмот, 29:17.

**8:23 мочку правого уха.** См. Шмот, 29:20. Есть мнение, что речь идет о верхней части уха (Таргум) (А). Согласно другому мнению, речь идет о нижней части уха — мочке (Саадья-гаон) (Б) или о центре уха (Сифра; Равад к указ. месту) (В). Согласно еще одному мнению, кровь помещали на хрящ внутренней части завитка ушной раковины (Рамбам, Негаим, 14:9; Мишнэ Тора, Мехусрей капара, 5:1) (Г). См. ниже, 14:14.

**8:25 отборные части.** См. выше, 3:9.



Ухо  
А. Завиток  
Б. Мочка

В последние десятилетия стала популярной наука рефлексология, которая основывается на том, что все органы тела имеют зоны отражения на ладони, стопе, ушной раковине, радужной оболочке глаза (иридодиагностика) и других местах. Воздействие на эти зоны отражения является непрямым воздействием на сами органы и может использоваться как для диагностики, так и для лечения.

Рассмотрим таблицы и схемы, взятые из книги: «Мануальная, гомеопатическая и рефлексотерапия остеохондроза» (И.З.Самосюк, С.А.Войтаник, Т.Д.Попова, Б.В.Гавата)



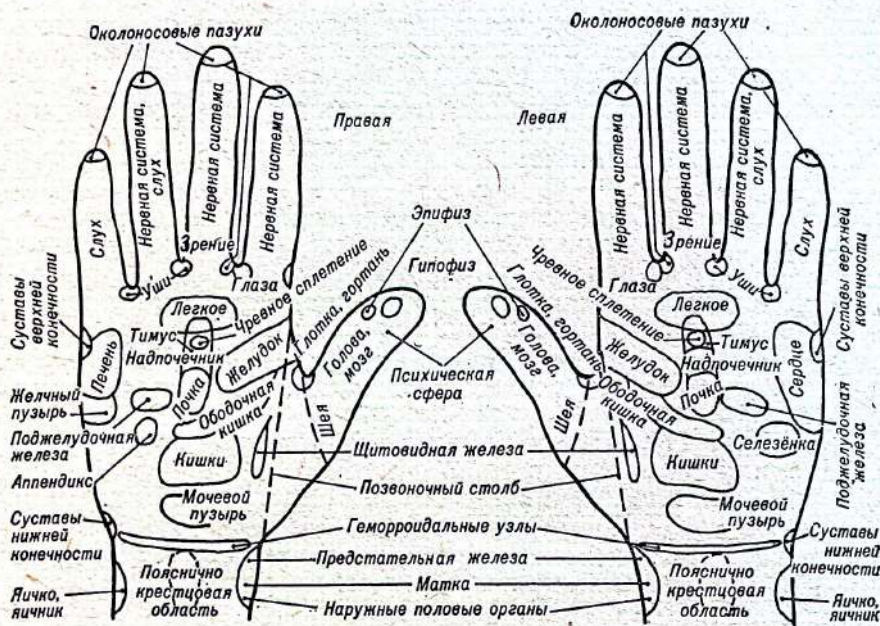


Рис. 117. Схема проекций органов и участков тела на кисти (зоны манопунктуры)

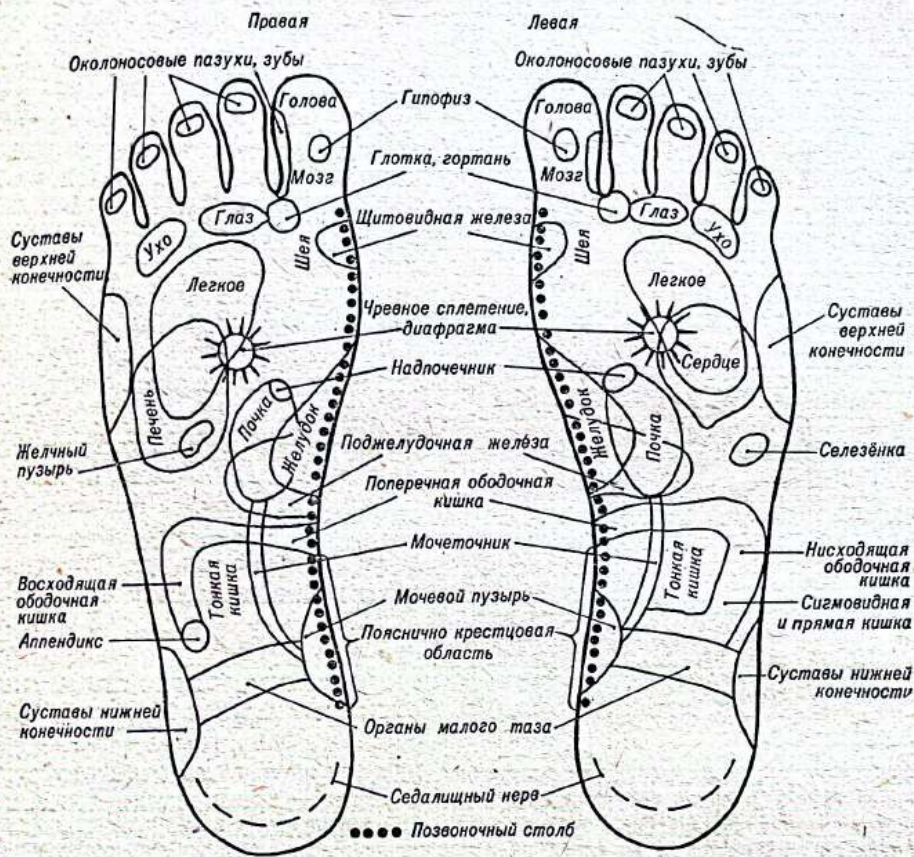


Рис. 118. Схема проекций органов и участков тела на стопе (зоны педопунктуры)

Как видно из схем, и большой палец правой руки, и большой палец правой ноги связаны с гипофизом. Логично предположить, что если две из трех точек, на которые наносилась кровь, проецируются на один орган тела, то и точка на ухе тоже связана с гипофизом.



Теперь посмотрим на рефлексологическую схему уха: где на ней расположен гипофиз (точка 28)?

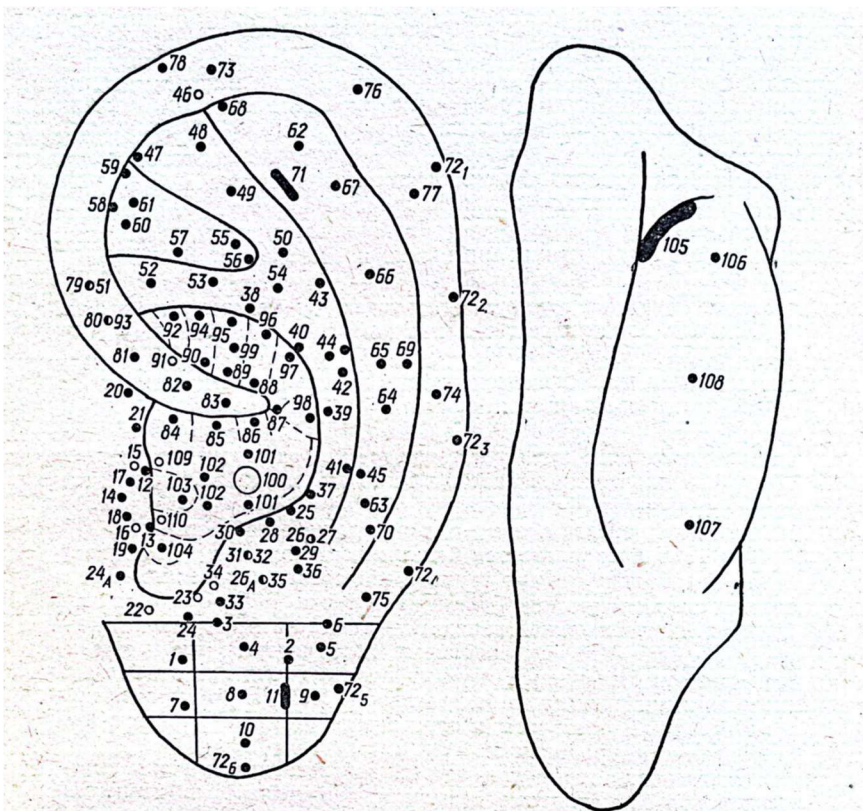


Рис. 116. Топография основных аурикулярных точек:

аппендикс I — 68; аппендикс II — 69; аппендикс III — 70; аппендикс IV — 90; астма (бронхолитическая) — 60; асцит — 99; бедро — 57; бронхи — 102; верхний отдел спины — 107; верхняя часть живота — 110; верхняя челюсть — 5; верхушка уха — 78; вершина козелка (пин-цзянь) — 12, вершина черепа — 36; витань — 15; голеностопный сустав — 48; голод — 18; гортань и зубы — 27; грудной отдел позвоночника — 39; грудь — 42; двенадцатиперстная кишка — 88; диафрагма — 82, дно пузыря (справа) — 96; живот — 43; завиток I — 72; завиток II — 72; завиток III — 72; завиток IV — 72; завиток V — 72; завиток VI — 72; затылок — 29; зрение I — 24; зрение II — 24А; зубная боль — 26; кардиальная часть желудка — 86; кисть — 67; ключица — 63; коленный сустав — 49; кора большого мозга — 34; крапивница — 71, крестцовый отдел позвоночного столба — 38; легкое — 101; лоб — 33; локоть — 66; люмбагия — 54; миндалина I — 73; миндалина II — 74; миндалина III — 75; миндалина IV — 10, мозг (гипофиз) — 28, молочная железа — 44, мочевой пузырь — 92; мочеиспускательный канал — 80; мочеточник — 94; небо — 2; нижний отдел спины — 106; наружные половые органы — 79; наружный нос — 14; наружная часть живота — 109; нижняя челюсть — 6; околоушная слюнная железа — 30; пальцы кисти — 62; пальцы ноги — 46; печень — 97; пищевод — 85; плечевой сустав — 64; плечо — 65; поджелудочная железа — 96; полость носа — 16; полость таза (шейка матки) — 56; почка —

Как мы видим, наиболее близок к истине оказался РаМБаМ. Почему для введения коэнов в должность нужно было воздействие на гипофиз, я не знаю. Возможно, потому, что гипофиз одновременно принадлежит и к ЦНС, и является главным органом гормональной системы, то есть участвует в обеих формах управления организмом.

Интересно, что эта процедура помазания коэнов не нуждалась в повторе в последующих поколениях, значит, ее эффект передается по наследству. Еще интересно, что на эти самые точки коэн наносил кровь жертвы и оливковое масло человеку, проходившему очищение от проказы (Ваикра, 14:14–17, 25–28).

Как видите, вопросов возникает все больше и больше, но все-таки хочу предложить следующие выводы:

1. Еще 3300 лет тому назад Тора говорит о соответствии точек на ухе, кисти и стопе, тем самым намекая на рефлексологию, которая получила развитие только в наше время.
2. Достижения современной науки помогают разрешить споры по поводу некоторых знаний, утерянных в процессе истории.