

РОШ А-ШАНА И ЙОМ-КИПУР
Пособие по выживанию

Шимон Аписдорф

Редактор Гедалия Спинадель

2006

Rosh Hashanah Yom Kippur SURVIVAL KIT

Shimon Apisdorf

© 1992, 1997, 2000, 2004, 2005

Newly Revised&Expanded Edition

Шимон Аписдорф

Рош а-Шана и Йом-Кипур. Пособие по выживанию

Редактор русского издания Гедалия Спинадель

2006

ПРЕДИСЛОВИЕ

В погоне за временем

Несколько лет тому назад одна из канадских радиостанций вела серию передач об изобретениях начала двадцатого века, призванных «навсегда изменить Вашу жизнь». Я невольно задумался.

Нет спора – в последние сто лет появилось множество изделий и изобретений, изменивших наш образ жизни. Трудно представить себе его сегодня без одноразовой упаковки из пластика, без пластмассовых коробок и бутылок. Уже не верится, что когда-то молоко продавалось в стеклянных бутылках. От телефонов перешли к телефаксам, потом к электронной почте. Что дальше? Использование световой энергии для перемещения в пространстве? Помню одну из ранних реклам швейных машин. За словами объявления так и читалось радостное возбуждение: чем только не смогут заняться женщины в освободившееся время! Тогда это казалось столь очевидным: с появлением швейных машин мы ступили на порог новой эры – эры досуга, неведомой человечеству.

Увы, жизнь показывает, что все происходит прямо наоборот. По мере того, как устройств и услуг, предназначенных экономить наше время и повышать эффективность наших усилий, становится все больше, свободного времени у нас остается все меньше. Ибо мы пытаемся объять необъятное. Спешка достигла беспрецедентной степени. Раз у нас больше свободного

времени, значит, мы можем больше успеть! Чем больше мы стараемся успеть, тем меньше у нас остается времени. Каждый час, сэкономленный компьютером, мы заполняем в основном работой или развлечениями, и изыскиваем способы, чтобы высвободить время и справиться с взятой на себя нагрузкой. Этот замкнутый цикл ведет к новым поколениям изобретений, помогающим экономить время, которое мы немедленно заполняем новыми видами деятельности. То, что раньше занимало неделю, теперь делают в течение дня, а что требовало месяца – укладывается в неделю.

Вас удивляет, что наше общество внутренне опустошено? Может ли быть иначе, если мы постоянно сжигаем себя изнутри, пытаясь втиснуть работу, рассчитанную на много лет, в один двенадцатимесячный период. В конечном итоге что-то должно надломиться.

Иудаизм, сжатый для скорого употребления

На наш стремящийся к нулю досуг претендует масса конкурирующих корпораций. В былые времена события еврейского календаря печатали жирным шрифтом. Теперь едва помечают карандашом несколько дней в году. Будь еврейская религия корпорацией, я бы сказал, что она плохо подает себя разборчивому потребителю второй половины двадцатого столетия.

Я твердо убежден: дело только в подаче и упаковке, но не в качестве продукта. Однако путь к «потребителю» – не в том, чтобы заполнить эфир хорошо подготовленной рекламной кампанией, рожденной на Мэдисон Авеню¹ (хотя – и это мысль). Нет. Мы должны посмотреть, как еврейскую религию преподносили в

¹ Центр Нью-Йорка.

последние сто лет, понять, в чем проблема, и предложить решение.

Делай и не задавай вопросов

Иудаизм нашему поколению преподносили главным образом синагога и еврейская школа. Все еврейское образование нашего поколения произошло из вечерних и воскресных школ, в которые мы поклялись никогда не посылать наших детей. Другим проводником еврейского начала были наши родители, дедушки и бабушки. Никто не отрицает – сердце вело их в верном направлении, но теперь очевидно: одних только чувств, даже самых глубоких, недостаточно, чтобы сформировать в подрастающем поколении бесспорное осознание религиозных ценностей. Слишком часто их позиция звучала так: «Мы так делаем, потому что мы – евреи, и точка». Увы, этот аргумент дряхлеет со временем и теряет силу.

Мы живем в непонятном мире. И хотим разобраться, что происходит: в чем природа Вселенной, откуда взялась она и мы сами, какое место мы занимаем в ней? До сего дня ученые слишком заняты разработкой новых теорий, не задаваясь вопросом «Почему?»

Стивен Хокинг, Краткий курс истории времени

То же, думается, можно сегодня сказать об иудаизме. Образованные взрослые люди, к тому же евреи, мы смотрим на свое религиозное наследие и – не понимаем его. Мы бы хотели его понять, найти в нем свое место, но не знаем, как к этому подойти.

Эта «загадочность» для нас еврейской традиции возникает отчасти из-за того, что мы худо-бедно знаем, «что» и «как» в еврейской жизни, но не понимаем, «почему». Сегодняшнее еврейское образование сосредоточено на исполнении обрядов иудаизма («что» и

«как») и опускает причины, значение и духовные идеи – их основы («почему»). И это – очень серьезная проблема.

Наши современники чрезвычайно разборчивы в выборе занятий, заполняющих время. Они привыкли оценивать то, что им предлагают. Им необходимы веские доводы, чтобы предпочесть еврейский праздник мыльному сериалу. Без таких доводов у нас нет шанса на успех. Правда, всегда можно попытаться воззвать к еврейской совестливости. Но было бы настоящей трагедией, если бы евреи, давшие миру монотеизм, не могли в своих действиях исходить из чего-то более существенного, чем опасение задеть чувства стареющих родителей и дедушек-бабушек. Смею полагать, у иудаизма есть на что опереться, кроме чувства вины.

Зачем быть евреем

Подзаголовок к книге – «Пособие по выживанию» – это намек читателю, что речь идет лишь о начальных шагах, первых представлениях, вершине айсберга, которым можно представить иудаизм. Цель книги – показать: еврейской традиции нечего стыдиться. Она обладает непревзойденным интеллектуальным и духовным содержанием. Если бы люди обрели зрелое понимание того, что иудаизм предлагает нашему образу жизни, он с легкостью мог бы выдержать жесткую конкуренцию идей в мире, где мы сегодня живем.

Как я уже упомянул, каждый аспект еврейской жизни состоит из трех первичных компонентов: **что, как и почему**. Возьмем праздник Песах. **Что** вы делаете в дни Песаха? Проводите Седер. **Как?** Берете пачку-две мацы, немного вина, книгу Агады. Собираете семью за столом – и готово, вот вам Седер! Что остается за Вопрос

«зачем?» Каков смысл этих действий? **Почему** четыре рюмки, а не пять? **Почему** мы сидим, удобно облокотившись? И так далее...

Совершенно очевидно: если мы не дадим убедительный ответ на вопрос **«почему»**, постепенно наша еврейская традиция превратится, в лучшем случае, в пустой обряд, сдобренный сантиментами, в худшем – в нудную тягомотину.

Принуждение к бессмысленной, напрасной работе еврейский закон считает пыткой. Автомат без ущерба для себя может выполнять действия, цели которых не понимает. Для человека, для еврея, это унижительно. Действия, не наполненные содержанием, приводят человека либо в состояние полной заторможенности, либо к яростному, отчаянному бунту. Наша задача сегодня – найти способ пресечь обе эти тенденции.

«Пособие по выживанию» отчасти представляет собой попытку ответить на вопрос **«почему»** в службе еврейских праздников. По статистике, большинство евреев сегодня не принадлежат ни к какой синагоге. Великое множество молодых еврейских родителей настолько далеки от иудаизма, что больше полумиллиона их детей растут полностью вне религии или в другой, нееврейской, религии. Вряд ли и сорок процентов американских евреев посещают службу в период праздников Рош а-Шана и Йом-Кипур. И меня бы удивило, если бы как минимум пятая их часть не начинала посматривать на выход сразу после прихода. Что может дать день в синагоге, если вы не понимаете значения молитв, которые здесь читают, и идей, которые за этими молитвами стоят? Как он может в таком случае затронуть ваши чувства и пробудить вашу мысль, наполниться для вас смыслом?

Я написал эту книгу для трех типов людей. Во-первых, для тех, у кого совершенно нет интереса к обрядовым формам иудаизма, и он не собирается в этом году присутствовать в синагоге на Рош а-Шана. Если Вы относитесь к этому разряду евреев, обещаю: эта книга даст Вам новое для Вас понимание еврейских праздников, а возможно – и самой природы еврейства. Прочтите ее – смею Вас просить, и Вам откроются в иудаизме, а, может быть, заодно и в синагоге стороны незнакомые, интересные и привлекательные.

Во-вторых, эта книга обращена к тем, кто, безусловно, намерен пойти в синагогу, но делает это без особого желания. Им я посоветую прочесть книгу дважды: за месяц или за два до праздника Рош а-Шана и второй раз – во время службы.

И, наконец, книга может оказаться полезной тем, кто отчасти понимает содержание этого еврейского праздника и у кого этот праздник вызывает живое чувство. Такие люди, мне кажется, скорее других сочтут эту книгу полезным интеллектуальным и духовным дополнением к присутствию в синагоге в этом году.

Желаю моим читателям *Шана Това*, хорошего нового года.

Шимон Аписдорф

ЧТО ТАКОЕ ПРАЗДНИК?

Два взгляда на время

Есть два взгляда на время. Можно представлять себе время как линию, идущую из прошлого в настоящее и будущее. Находясь в настоящем и оглядываясь назад, мы видим ее уходящей в прошлое. Будущее – продолжение этой линии, идущей в бесконечность.

В отличие от линейного представления в циклической модели время движется по кругу. Мы проходим по нему много раз, бесконечно углубляя одну и ту же борозду. В аспекте еврейских праздников концепция времени больше напоминает циклическую модель.

Праздник как время года

Если Вы живете там, где времена года не слишком отличаются, и упускаете одно из самых восхитительных впечатлений жизни. Нет ничего чудеснее ранней весны, волшебной возвращающей деревья к жизни. Летнего утра, когда в распахнутое окно льется пение птиц. Многоцветного ковра осенних листьев на дорожках парка. Или тихого снегопада на вечерней улице.

В обществе, которое передвигается от дома к машине, из машины – к офису и обратно (и непременно – при включенном магнитофоне или радио), смена времен года едва заметна. Слишком стремителен ритм. Слишком

громка музыка... Потеря неизмеримая, да никто и не пытается ее измерить.

Если все-таки Вы из тех, кто хоть иногда выходит на прогулку, чтобы почувствовать, как меняется настроение природы, Вы знаете, что у каждого времени года не только своя красота, но и свое «излучение», свой настрой. Наша психика отзывается на него, мы его чувствуем, он разлит в воздухе. Весна и осень дышат поразному...

То же и праздники. Недаром годовой цикл еврейских праздников называли «временами года души». Каждой весной мы убираем горы свитеров и сметаем зимнюю спячку с сидений велосипедов. Мы снова свободны. Совсем как прошлой весной. И не совсем так.

Каждый год наступает Песах. Мы убираем хлебные изделия и достаем забрызганные виноградным соком книги Агады. На иврите этот праздник называется *zman херутейну* – «время нашей свободы». Мы снова свободны. Как в прошлый Песах, и все-таки иначе.

Праздник как возможность

У каждого праздника свой характер. Время вообще неоднородно, а время каждого праздника – совсем особый период. В праздники нам дается уникальная возможность – вырасти в определенном аспекте, что в другую пору сделать несравненно труднее. Так, Песах называется «временем нашей свободы» еще и потому, что именно в Песах, как никогда, мы можем осознать личную свободу и достичь ее. Дух свободы витает в воздухе, он созрел для сбора, нужно только вдохнуть.

Суккот – «время нашей радости». Если Вы хотите понять, что такое радость, и победить внутренние

конфликты, мешающие ее выражению, поживите неделю в сукке, которую сами построили. В праздник Суккот «дверь в лавку сладостей никогда не запирается». Кто угодно может войти и есть, сколько хочет. Радость становится главной идеей, целью, образом мысли. Радость – инструмент жизни, и в Суккот она приходит, чтобы стать понятнее, полнее войти в ткань нашего бытия.

Рош а-Шана и Йом-Кипур

Если вы побывали в Париже и не посетили Лувр, вы не были в Париже. Если Вы принимали участие в еврейских праздниках и не изменились, не повзрослели – Вы упустили весь смысл праздника.

Рош а-Шана и Йом-Кипур, как все еврейские праздники, предоставляют огромную возможность для духовного роста. Тому, что можно достичь в эти дни, практически нет предела.

Неудивительно, что элул, месяц перед Рош а-Шана, – месяц подготовки к Рош а-Шана и Йом-Кипуру. Удача любого путешествия во многом зависит от подготовки. Так и в эти праздники, в Дни Трепета, дается замечательная возможность заглянуть в свою душу и возвыситься.

Показать это – цель нашего Пособия. Оно написано, чтобы помочь вам осознать, сколь многого можно достичь в эти дни. Впрочем, это не исчерпывает содержания книги, ни, тем более, задачи самосовершенствования. Духовный рост – дело всей жизни человека, еврея. Из года в год мы снимаем богатый урожай с плодородной почвы этих праздников.

Собираем сокровища, превосходящие самые смелые мечты.

Праздники Рош а-Шана и Йом-Кипур – наше персональное странствие. *Махзор* – сборник праздничных молитв – основной путеводитель этого странствия. Он полон подробностей, за которыми стоят самые значительные ориентиры. Все они находятся глубоко в каждом из нас. Эти ориентиры приходят к нам в форме вопросов о том, чего мы хотим достичь в жизни, в виде утверждения ценностей, которые заставляют нас остановиться и задуматься, или как моменты духовного вдохновения. Они побуждают нас вспомнить свою жизнь, понять, к каким последствиям приводят наши поступки. Каждая молитва, духовная цель, внутреннее побуждение уводят нас от застоя, рутины и побуждают утвердиться в том, что жизнь всегда будет восхитительным стремлением к пониманию и личному росту.

Нам интересно наблюдать за продвижением детей по пути открытий! Проходят годы, и рост как будто замедляется. Но на самом деле рост души не прекращается никогда.

Для зрелых, вдумчивых взрослых праздники Рош а-Шана и Йом-Кипур содержат инструменты и методы, помогающие цвести и развиваться долгие годы после того, как наша обувь достигает максимального размера.

Слово об иудаизме

Еврейская традиция требует многого. Иудаизм – не религия комфорта. *Шулхан Арух* (свод еврейских законов) начинается с призыва: проснувшись утром, человек должен сразу встать с львиной энергией.

Скажите честно, когда в последний раз Вы просыпались готовые как лев изо всех сил броситься навстречу новому дню?

Как драгоценны и редки мгновения, когда мы сознаем, что нет ничего лучше, чем броситься в жизнь, встретив ее препятствия с открытым забралом! Скорее всего, Вы, как большинство, проснувшись, хотите заглушить будильник, повернуться на другой бок и еще минут на двадцать отдаться мгновениям приятной дремы.

Рош а-Шана и Йом-Кипур – рассветные часы нового года. Это триста шестьдесят пять предстоящих утр, сжатых в три дня целенаправленной энергии. Если Вам хочется повернуться на другой бок и снова заснуть (в конце концов, Вы уже отмечали эти праздники не однажды), умоляю Вас: не делайте этого. Эти три дня, как и остальная часть еврейской религии и еврейской жизни, призывают нас отбросить первые ленивые побуждения и устремиться к высотам, чего мы и сами хотим в глубине души. Как сама жизнь, праздники Рош а-Шана и Йом-Кипур требуют усилий и причиняют боль.

Но разве Вы сами не учите своих детей, что жажда комфорта – антитеза стремления к совершенству? Что если человек хочет достичь чего-то в жизни, он должен приложить усилия?

Слышат ли Ваши уши, что произносят Ваши губы? Правда о жизни так проста. Трудности и награды – так велики. Если бы мы только могли вылезти из постели...

Перед Вами «Пособие по выживанию», но его конечная цель намного выше выживания. Надеюсь, с помощью этой книги Вы не просто сможете «пережить» посещение синагоги в этом году, но оцените в эти праздники, как восхитительна трудность, называемая жизнью.

РОШ А-ШАНА

Лес

ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ «ПОСОБИЕМ ПО ВЫЖИВАНИЮ»

«Пособие по выживанию» в праздники Рош а-Шана и Йом-Кипур написано, чтобы эти дни и связанные с ними молитвы и символика наполнились для Вас жизнью.

Вот несколько предложений, которые помогут Вам извлечь из этой книги больше пользы.

I. Как-нибудь перед началом праздников:

1. Перелистайте эту книгу и ознакомьтесь с ее содержанием.

2. В течение месяца, предшествующего празднику Рош а-Шана, прочитайте разделы 7, 9, 12, 13, 14, 17 и 20. Они содержат ряд концепций первостепенной важности, которые помогут Вам развить Ваши личные взгляды и подход к праздникам.

3. Возможно, Вы предпочтете прочесть эти разделы, как и любую другую часть «Пособия по выживанию», вместе с семьей или друзьями. Много лет этой книгой пользовались в группах неофициального изучения иудаизма. Опыт показал, что дискуссии, возникающие при этом, привели людей к более глубокому пониманию праздников и заложенного в них потенциала.

4. Просмотрите *махзор* и отметьте галочкой страницы, которые комментирует Пособие. Благодаря этому Вы сможете одновременно пользоваться махзором и этой книгой.

II. Возьмите «Пособие по выживанию» с собой в синагогу:

а) Пособие – не молитвенник, оно не заменит Вам махзора. Но это – дополнение к нему, которое можно использовать разными способами.

1. Там, где Пособие содержит пояснения к молитвам, прочтите комментарии перед тем, как произнести молитву. Они призваны помочь Вам сосредоточить мысли на одной или двух темах в пределах одной молитвы.

2. Если служба станет для Вас несколько утомительной, измените ее ритм для себя, прочтя раздел-другой из Пособия.

б) Синагога – место не только для молитв, но и для самоанализа. Многие вопросы, проблемы и идеи, затронутые в Пособии, могут оказаться полезными предметами для размышлений.

КАК «ВЫЖИТЬ» В СИНАГОГЕ

«Но, ребе, даже если я могу прочесть некоторые молитвы, я все равно их не понимаю... Честно говоря, я предпочел бы подумать о своей жизни, гуляя в парке, чем сидеть в синагоге, произнося слова, которые не имеют для меня особого значения».

Из разговора

Молитва должна быть сильным, многозначным и соответствующим месту переживанием. Однако длительное пребывание в синагоге может немного подавлять. Прочтите нижеследующие пункты и, находясь в синагоги, имейте в виду то, о чем в них говорится. Это поможет Вам воспринять службу в этом году более глубоко.

1. Пять минут молитвы с пониманием, чувством и душевным слиянием с произносимым значат намного больше, чем пять часов бессмысленного бормотания. Не считайте *махзор* собранием сотен молитв, которые абсолютно необходимо произнести, сборником, составленным по принципу «все или ничего». Смотрите на каждую страницу как на самостоятельный шанс для молитвы, самоанализа и вдохновения. Если Вам удастся добиться такого состояния при чтении одной страницы – чудесно! Нет – переходите к следующей странице, своему следующему шансу.

2. «Самопринуждение ведет к разочарованию». Не ждите, что каждая молитва Вас

глубоко затронет или что Вы сумеете уследить за всем, что происходит во время службы.

3. Читайте молитвы шепотом, не спешите, спокойно обдумывайте, что Вы произносите. И не слишком заботьтесь о том, что происходит вокруг. В худшем случае Вы просто окажетесь не на той странице, что остальные. Ну что ж! Когда понадобится, взгляните, что читает сосед, и переверните страницы.

4. Если какой-то отрывок Вас особенно тронул, задержитесь на нем немного. Повторите эти слова – снова и снова, тихо, но так, чтобы Вы их слышали. Позвольте этим словам коснуться Вашей души. Почувствуйте их. Наберитесь смелости, закройте глаза и повторяйте их на протяжении нескольких мгновений.

5. Вам не хватает знания иврита? Не волнуйтесь, Б-г понимает любой язык. Как любящий отец, Он читает в Вашем сердце, даже если Вы не в состоянии выразить все так, как Вам хочется.

6. Находясь в синагоге в праздники Рош а-Шана и Йом-Кипур, Вы становитесь едиными с миллионами евреев во всех синагогах мира. Как все евреи, принимающие участие в этом праздновании, Вы заявляете о своей верности еврейской традиции и еврейскому народу.

СПРОСИТЕ СЕБЯ О ГЛАВНОМ

Для еврейской мысли религиозные праздники означают нечто большее, чем напоминание о минувших событиях. Рош а-Шана – несравненно больше чем еврейский эквивалент первого января.

Главное в праздник Рош а-Шана – подвести черту, уяснить приоритеты Вашей жизни. Нет более подходящего дня, чтобы задать себе основные вопросы, разъяснить и напомнить себе, что для нас по-настоящему важно и к чему мы стремимся.

Вот о чем стоит подумать в День суда:

1. В какие моменты я острее ощущаю, что моя жизнь имеет смысл?
2. Как часто я выражаю свои чувства к тем, кто для меня важнее всех?
3. Есть ли у меня идеалы, за которые я готов умереть?
4. Если бы начать жизнь сначала, что бы я изменил?
5. Что мне может принести максимальное счастье?
6. Каковы три мои самые большие достижения с прошлого Рош а-Шана?
7. Какие три главные ошибки я совершил с прошлого Рош а-Шана?
8. Какое начинание или цель, если я не достигну их к следующему году, вызовут у меня наибольшие сожаления?
9. Если бы я знал, что могу все, что хочу, чего бы я захотел достичь в жизни?
10. Каковы три главные цели моей жизни?

- Что я сделал для их достижения?
 - Какие практические шаги я могу предпринять в ближайшие два месяца для их достижения?
11. Если бы я мог дать детям только три совета в жизни, что бы я им сказал?
 12. Какое главное решение мне надо принять в этом году?
 13. От какого важного решения уклонился я в прошлом году?
 14. Что из моих действий в прошлом году дало мне максимальное чувство самоуважения?
 15. Когда я чувствую свою близость к Б-гу?
 16. Знаю ли я, чего хочу достичь через год, 3, 5 лет?
 17. Какие взаимоотношения являются самыми важными в моей жизни?
 - Стали они глубже в прошлом году или в них появилось чувство застоя и автоматизма?
 - Что я могу сделать для дальнейшего развития этих отношений в будущем году?
 18. Если бы я мог изменить в себе все, что пожелаю, что бы я выбрал?
 19. Если бы я мог изменить что-либо в своей духовной жизни, что бы я сделал?

Теперь по пятибалльной шкале (пять – наивысшая оценка) отметьте, насколько важны для вас нижеследующие вещи. Вы не можете поставить больше трех пятерок и трех четверок и должны поставить хотя бы две тройки, две двойки и две единицы. Итак:

1. Семья
2. Образование
3. Вклад в свою общину
4. Брак
5. Духовная жизнь

6. Отношение окружающих
7. Хорошая репутация
8. Финансовые успехи
9. Еврейская сущность
10. Признание коллег по профессии и карьере
11. Личная удовлетворенность
12. Помощь людям
13. Хорошее еврейское религиозное образование
14. Вклад в человечество
15. Внутреннее спокойствие
16. Дети
17. Жизнь в доме, о котором мечталось
18. Познание самого себя
19. Воспитание в детях еврейского самосознания

Задайте эти вопросы во время семейного праздничного обеда и можете быть уверены, что они послужат началом чудесного разговора. Попробуйте попросить каждого за столом ответить на них.

СЕМЬ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ВОПРОСОВ О РОШ А-ШАНА

I

Вопрос. Почему мы не отмечаем Новый Год в январе?

Ответ. Григорианский календарь, в котором год начинается в январе и кончается в декабре, был принят папой Григорием XIII в 1582 году и основан на юлианском календаре, установленном Юлием Цезарем в 46 году до нашей эры.

Еврейский календарь древнее и построен иначе. Длительность месяца в нем соответствует циклу луны.

Кроме того, «новым годом» в еврейском календаре называются несколько дат. С них, подобно финансовому году, который начинается в одном календарном году и заканчивается в другом, начинается отсчет продолжительности определенных событий.

Тишрей – месяц начала отсчета лет. Годы измеряются циклом обращения земли вокруг солнца. Таким образом, еврейский календарь – лунно-солнечный – отражает реальное движение космических тел. В первый день месяца тишрей, Рош а-Шана, меняется цифра года: 5766, 5767 и т.д.

С месяца *нисан*, в который празднуют Песах, начинается отсчет месяцев, праздников (Песах, Шавуот, Суккот) и времени правления еврейских царей.

Примечание. Поскольку длительность еврейского месяца – период обращения луны вокруг солнца, еврейский народ часто сравнивают с луной, которая то появляется, то исчезает на небосводе. Какой бы темной иногда ни казалась жизнь евреям, надо помнить: свет

появится снова. Еврейская история постоянно воплощает этот принцип. Кроме того, в отличие от солнца, которое всегда светит одинаково в течение года, луна проходит несколько фаз перед тем, как засияет полностью.

Еврею полагается рассматривать жизнь как постоянный процесс роста и развития. Начинания, которые реализуются мало-помалу, развиваются, наконец, во всей полноте – и мрак преодолен.

II

Вопрос. Мы празднуем Хануку, потому что *менора*¹ после освобождения Храма от греков горела восемь дней. Песах – день выхода евреев из египетского рабства. Что произошло в Рош а-Шана?

Ответ. Талмуд говорит, что в первый день месяца тишрей, в Рош а-Шана, Творец создал человека. Рош а-Шана – это своего рода день рождения человечества.

Примечание. В Торе говорится, что человек сотворен «по образу Б-га». Согласно еврейской традиции, это значит, что он обладает свободой воли. Наши действия не обусловлены никакой мистической, психологической или социальной силой; наоборот – мы свободны в своем выборе и потому несем ответственность за последствия наших действий. Как объясняется ниже, в день Рош а-Шана мы празднуем свое происхождение как людей, выражая нашу свободную волю.

Жизнь – подарок. Вы появились на свет, ничего для этого не предпринимая. Не выбирали свой цвет глаз и волос, цвет кожи и рост. Вы получаете в подарок самого себя. Что Вы с собой сделаете? Б-г подарил Вам Вас,

¹ Семисвечник в Храме.

Вашу жизнь и мир, в котором Вам жить. Что Вы сделаете с этим подарком?

*Миллард Фуллер,
основатель общества «Среда обитания человека»*

III

Вопрос. Рош а-Шана – радостный или печальный день?

Ответ. Рош а-Шана – праздник и в то же время серьезный день. Это день суда, но счастливый день, ибо мы уверены: если мы поймем значение этого дня и используем его, как следует, нас ждет благоприятный приговор.

IV

Вопрос. Почему Б-г судит нас?

Ответ. Жизнь – серьезное дело. Сознывая, что нас ждет суд, мы, надо полагать, отнесемся к жизни серьезно.

Примечание. Великий Б-г заботится о Вашем маленьком «я». Суд предполагает заботу. Вы не станете судить человека, если он Вас не волнует. Чтобы лучше понять, как это Рош а-Шана является одновременно и серьезным, и радостным явлением, надо воспринимать суд Всевышнего как свидетельство того, что мы Ему не безразличны. Он нас любит.

V

Вопрос. Почему мы макаем яблоко в мед?

Ответ. Так вкуснее! И этим мы выражаем сердечные пожелания сладкого года себе и всем евреям.

Примечание.

1. О яблоке. На многих фруктовых деревьях сначала появляются чашелистики, которые защищают

вырастающий в их окружении цветок, а потом появляются завязь и плод. У яблоки эти листики появляются позже. Еврейский народ сравним с яблоком, потому что мы готовы вести еврейский образ жизни, даже если это оставляет нас беззащитными. Мы верим, что Б-г и наставления Горы никогда нас не подведут.

2. О меде. Укус пчелы болезнен, но мед ее сладок. Жизнь может обернуться к нам и горькой, и «сладкой» стороной. Мы молимся, чтобы наш духовный выбор был правильным и чтобы он был вознагражден «сладким» годом.

VI

Вопрос. Почему мы трубим в шофар (rog)?

Ответ. Рош а-Шана – годовщина создания мира и, значит, дня, когда Б-г стал его властелином. Поэтому Рош а-Шана является своего рода церемонией коронации, когда мы трубим в честь нашего Царя.

Примечание. День Рош а-Шана отмечает создание человека – завершение творения мира, которое началось за пять дней до этого. В еврейской традиции, венец создания вселенной и цель творения – человек, наделенный свободой мысли и воли.

Слово *шофар* происходит от корня глагола *лешапер*, «украшать». Призыв *шофара* напоминает каждому о его личном назначении – прожить красивую жизнь. Почему наш Повелитель требует соблюдения праздников и *мицвот*, заповедей? Это способ вести нас по пути совершенства, украшения себя и мира, в котором мы живем.

VII

Вопрос. Если нет *шофара*, можно ли использовать трубу или другой духовой инструмент?

Ответ. Нет. Мудрецы учат нас, что можно пользоваться только бараньим рогом. Он напоминает, как Ицхак отдал себя в жертву и был связан в день Рош а-Шана, а потом его заменили бараном на алтаре.

Примечание. Авраам и Ицхак, каждый по-своему, были готовы отдать все за свою веру – за то, чтобы исполнить желание Создателя. Предполагается, что, слушая звук рога в день Рош а-Шана, мы задумаемся, чем готовы пожертвовать как евреи за свою веру.

- Готовы ли мы – при необходимости – сражаться за Израиль?
- Откажемся ли мы от многообещающей работы, если ради нее надо поселиться в таком месте, где наши дети не получают хорошего еврейского образования?
- Готовы ли мы пожертвовать недельной получкой, чтобы помочь Израилю устроить новоприбывших советских евреев?
- Если сокрытие еврейского происхождения поможет нам получить желанную работу, продвижение по службе или свидание, пойдём ли мы на это?

**ПОЙДИТЕ НА ПРОГУЛКУ,
РАЗБЕЙТЕ КАМЕНЬ,
ВСЛУШАЙТЕСЬ В МЕЛОДИЮ,
ВООБРАЗИТЕ СЕБЯ ДЕРЕВОМ...**

Рош а-Шана и Йом-Кипур – праздники человеческого потенциала. Они ярко освещают нашу способность к самосовершенствованию, стимулируют развитие врожденных способностей, побуждают размышлять над тем, что кажется обыденным, требуют честного признания ошибок и убеждают, что перемена не только возможна, но и полностью зависит от нас.

Один из хасидских учителей описывает человека как «форму, скрытую внутри формы», а жизнь – как процесс постоянного выявления скрытых форм и воплощения их возможностей в действительности.

Надеюсь, некоторые мысли, высказанные в этой главе, помогут Вам увидеть потенциал этих замечательных праздников и благодаря этому раскрыть собственный дар и превратить его в яркое воплощение.

I

Человек – дерево в поле.

Тора

Праведник подобен дереву, растущему у текущих вод.

Царь Давид

Главные плоды великих людей – добрые дела.

Еврейские мудрецы

Ангел – «тот, кто стоит». Человек – «тот, кто идет».

Из еврейской мистики

Иудаизм видит в человеке уникальную красоту. Красота эта – в способности расти, приносить плоды и двигаться вперед. Стремление двигаться, расти является частью нашей природы. Глубокий внутренний голос зовет нас тянуться вверх, продолжать, продвигаться. И наоборот. С еврейской точки зрения, нет ничего менее человеческого, чем самодовольство и остановка, хотя нас порой к этому и клонит. Сорванный цветок дарит нам красоту, но временно – он никогда не будет расти.

По правде говоря, существуют две основные человеческие тенденции. Желание расти и духовно совершенствоваться и стремление прилечь отдохнуть.

Рош а-Шана – время взглянуть еще раз на себя как на садовников. Вспомнить – пока есть жизнь, есть и возможность. Внутри нас живут миры потенциальной новой жизни (даже новых жизней), которые ждут питания и ухода. Рош а-Шана – антитеза застоя, самодовольства и поражения. Звуки *шофара* призваны пробудить нас, сосредоточить наше внимание на том, что сегодня начинается что-то совершенно новое; что сегодня нам дан новый шанс начать все сначала, еще одна возможность двинуться по плодотворному пути развития. Рош а-Шана – день, который празднует единственное во Вселенной существо, которое движется, растет и плодоносит.

Уже в возрасте шести лет Дэн Берман проявил способности, остроумие и страсть к путешествиям. В двадцать лет, завершив двухлетний курс колледжа за два семестра и поработав десять месяцев барменом и временами пианистом в джаз-клубе, Дэн обнял на прощание расстроенных родителей.

В поисках мудрости он посетил Бирму и горы Боснии, Иерусалим и Гарвард.

К пятидесяти Дэн стал исполнительным директором небольшой авиалинии, купленной одной из крупных авиакомпаний. Его страстью были труды Сунь-Цзы и Платон, история метафизики, Стефан Кови, крепкий кофе и хождение на лыжах по пересеченной местности. Для своего сына – он хотел всего!

Дэн отправил сына, которого с любовью называл «Мистер Мэджик» (Господин Волшебник), к самым мудрым и одаренным учителям. Больше всего на свете он желал сыну мудрости.

Однажды, после многих лет обучения и достижений, Мистер Мэджик приехал домой навестить отца. «Будь любезен, – обратился к нему отец, – отнеси этот камень в свою спальню». Камень выглядел так, будто его только что подняли с какой-то пропеченной солнцем горы Аризоны. Он мог весить больше трехсот фунтов. Сын Дэна, сколько ни пытался, не мог его поднять. Он выглядел огорченным и растерянным.

«Сын, – сказал ему отец, – разве я попросил бы тебя совершить невозможное? Разбей камень на куски и подними их по лестнице в спальню».

Иногда жизнь кажется неподъемной. Ощущение непреодолимости охватывает нас. Конечно, хотелось бы расти, идти в новом направлении, что-то изменить, но это кажется невозможным, слишком тяжелым.

Существует жизненная мудрость, о которой полезно помнить для того, чтобы расти и достигать важных, осмысленных изменений. Она в том, чтобы брать на себя понемногу.

С одной стороны, Рош а-Шана вдохновляет и ободряет, призывая стряхнуть пыль с нереализованных целей и неисполненных мечтаний. Позволяет укрепить дух и заняться тем, что имеет глубокий смысл в нашей жизни и дает нам ощущение достижимости задуманного.

С другой стороны, все это может показаться чрезмерным. Какой-то внутренний голос говорит: «Брось мечтать, опустишь на землю и постарайся смотреть на жизнь реально». Конечно, в том, что подсказывает этот голос, есть доля истины. Однако это лишь полуправда.

Истина в том, что мы не в силах сразу достичь всего, что нам хочется, и попытка это сделать нас, конечно, обескуражит. Но, действуя постепенно, мы способны многого достичь. С другой стороны, мы не можем отказаться от мечты. Вот почему у нас есть праздник Рош а-Шана. Чтобы быть уверенным: каждый новый год мы начинаем с мечты. И чтобы побудить нас не только мечтать, но и воплощать эти мечты в жизнь – понемногу. И идти вперед – шаг за шагом. И приносить плоды.

II

Давайте закусим.
Неизвестный автор
Выбери жизнь.
Б-г

Жизнь не простая штука. Не то, чем довелось овладеть благодаря рождению и здоровью.

Жизнь – больше, чем единство биологических функций в определенном организме. Относиться к жизни как к биологическому состоянию, пребыванию в живых – значит считать человеческим существованием то, что не только статично, но нам полностью или частично неподконтрольно.

Жизнь – это то, что мы делаем. И если мы всего лишь говорим: «Давайте закусим» – это наша жизнь.

Жизнь динамична и изменчива.

Жизнь – это то, что мы выбираем и создаем.

Люди – единственные живые существа, способные выбрать, как жить.

Как уже говорилось, Рош а-Шана – своего рода день рождения. В соответствии с нашей традицией, это день, когда первому человеку была дана жизнь. И, согласно еврейской мудрости, сама цель и трудность этого дара – возможность выбирать жизнь. В день Рош а-Шана мы празднуем жизнь, выбирая свой путь в жизни.

Ш

*Не говори, что станешь учиться, когда будет время, у
тебя может никогда не оказаться времени.*

Гилель

*Не от Вас зависит, сможете ли Вы довести дело до
конца; но нельзя оставаться без дела.*

Раби Тарфон

Две самые распространенные в жизни ошибки – хроническое откладывание дел на завтра и позиция «все или ничего». Знаменитые мудрецы Гилель и раби Тарфон учат нас жить в реальности, а не в наших фантазиях, которые уводят нас от истинной жизни.

Советуя не откладывать на «когда будет время...», Гилель имеет в виду следующее. В основе расчета на завтра лежит уверенность, что настоящее и будущее – моменты, в равной мере подходящие для выполнения неких задач. Мы часто говорим себе: «Если не сегодня, то завтра». А «завтра» почему-то так и не наступает.

Парадокс будущего в том, что выбрать поступок, совершить действие, расти, меняться и достигать чего-то в будущем – нельзя. О будущем можно говорить и мечтать, можно его планировать, но делать выбор и действовать, расти и жить мы способны только в настоящем. Для того, чтобы изжить этот недостаток –

привычку откладывать действие на завтра, Гилель, в сущности, советует просто понять, что реально у нас есть только здесь и сейчас, и жить надо так, словно будущего у нас нет.

С определенной точки зрения, Рош а-Шана – упражнение, помогающее жить в настоящем. И, живя в настоящем, мы соглашаемся, что наиболее верный способ определять и формировать наше будущее – представлять, что его нет. Это не значит: «Ешь, пей и веселись, потому что завтра помрем»; скорее, это жизненный принцип: «Сделай такой выбор, который приведет тебя к небольшому росту сегодня, или ты вовсе не сможешь расти».

Что касается раби Тарфона, он, как и Гилель, хочет, чтобы мы думали и жили в настоящем времени, но предлагает несколько иной подход. Он побуждает нас сосредоточиться на возможностях жизни, которая сейчас перед нами, и меньше думать о конечном результате.

Это значит, мы должны перестроиться и нашей целью должен стать не результат, а само усилие. Надо отказаться от популярного хода мысли: «Если нельзя достичь всего, стоит ли трудиться?» Раби Тарфон учит: да, у нас должны быть цели и мечты, но мы обязаны прикладывать усилия даже ради их частичного достижения и ради мечты, осуществленной лишь наполовину. Подход «все или ничего» к жизни неприменим.

Единственное, что нам всегда подвластно, – способность сделать усилие, ступить хотя бы на шаг вперед, не упустить и малую возможность, которая нам предоставляется. Пытаться что-то изменить, стремиться к росту и достижению наших желаний – это нам всегда под силу. А окончательный результат часто зависит от

других людей и от факторов, нам неподвластных, и, прежде всего, – от воли Всевышнего.

Так, мне кажется, следует понимать рецепт, предложенный Гилелем и раби Тарфоном. Единственный способ преуспеть в будущем – забыть о нем, активно жить в настоящем и пытаться сделать что-то сейчас. Тогда, каждый день, делая что-то существенное, Вы обнаружите в наступившем, наконец, «будущем», что сделали все, что было в Ваших силах, чтобы обеспечить себе такую жизнь, какую вы хотите и считаете правильной.

IV

*Когда дело доходит до самых важных в жизни вещей,
мы заболеваем расстройством внимания.*

Сэм

Спокойно стой и смотри!

Пророк Моисей, перед тем, как расступилось море

Мальчиком я, случалось, терял вещи, иногда дорогие, и это не очень нравилось моим родителям. «Прочесав» свою комнату, двор или какое-то другое место в поисках очередной утерянной вещи, я пробирался в кухню и растерянно докладывал матери: «Не нашел. Я искал везде». И мать всегда отвечала одинаково: «Сэм, пойдя, поищи еще. И на этот раз смотри открытыми глазами». И что вы думаете? Почти всегда я находил то, что искал.

Представьте себе такую картину. Вас и еще два миллиона евреев только что освободили из египетского рабства. Неделю Вы скитались по пустыне, и вдруг фараон решил вернуть всех назад. Едва евреи разбили лагерь на берегу моря, как на них нападает египетская

армия. Ужас! Хоть бы у пророка Моисея оказалось припасено в рукаве еще одно основательное бедствие вроде египетских ... Слава Б-гу, оказалось. Моисей встает на большой камень на берегу, ветер дует ему в спину, он поднимает свой посох и обращается ко всему еврейскому народу (недурной сюжет для кинофильма!): «Спокойно стой и гляди! Сам Б-г нам помогает...»

Действительно, есть на что поглядеть. Но почему при этом надо стоять спокойно? А если не спокойно? Ведь такого в любом случае не прозеваешь! Подумать только – море расступилось!

Моисей в этот момент учил евреев тому, что можно быть свидетелем события и не видеть его. Евреи должны были не только заметить, что море расступилось, но увидеть все значение, весь смысл этого события. Моисей хотел, чтобы евреи впитали в себя это впечатление, чтобы оно стало неизгладимым. А для того, чтобы так видеть вещи, надо стоять спокойно.

Еврейская религия утверждает, что умение стоять спокойно – бесценная способность, позволяющая человеку ощутить красоту и мудрость жизни. Увидеть чудо жизни, которое постоянно с нами, но которого мы не замечаем, потому что не умеем остановиться в суете дней.

Праздник Рош а-Шана предоставляет нам такую возможность. Часто из-за занятости мы теряем из виду, что делаем и почему это делаем, куда идем и зачем и хотим ли на самом деле, чтобы наша жизнь шла именно в этом направлении. В праздник Рош а-Шана мы можем стоять спокойно, рассматривать нашу жизнь, видеть, что происходит, и потом осознавать внимательно и осторожно то, что увидели. Даже если Вы не отмечаете праздник в этом году, сделайте хоть это – уделите время тому, чтобы постоять спокойно и посмотреть.

V

Самая трудная женская роль в пьесе Тенниси Уильямса «Трамвай Желание» – Блани Дюбуа. Сыграть роль женщины, впадающей в безумие, более чем сложно. Исполняя роль Блани, актриса Энн Маргарет похудела на десять фунтов и впала в депрессию. Актриса Джессика Лэнг страдала от приступов паники.

Национальное Общественное Радио,
передача «Разговор обо всем»

Знаменитый русский режиссер разработал систему актерской игры, ставшую знаменитой, известную везде как «метод Станиславского». В числе наиболее известных актеров Голливуда, работающих по его системе, – Марлон Брандо, Энн Бэнкрофт и Пол Ньюмэн.

Станиславский увидел зависимость между телом и духом и учил, что, осознанно меняя привычную для него пластику движений и ход мыслей, человек может воздействовать на химию чувств и эмоций. Недавно исследователи, изучая состояние актера, игравшего депрессивную роль, обнаружили показатели, свидетельствующие о корреляции между характером, который играл актер, и уровнем его иммунитета.

Внешние движения способны пробуждать внутренние чувства и эмоции. Часто кажется, что чувства нам неподконтрольны, но, действуя определенным образом, мы можем обрести над ними власть.

Моше Хаим Луцатто, ученый и мистик 18-го века

Там, где речь идет о попытке измениться или изменить что-то в своей жизни, можно позволить себе

быть, так сказать, «лицемером». Что я имею в виду? Если Вы хотите стать более терпеливым человеком, но по натуре нетерпеливы, ведите себя внешне как человек терпеливый, пусть Вы и не чувствуете себя таковым. Или можете себя вести как любящий человек, поступать как человек с чувством ответственности, и так далее.

Наша традиция давно учила нас тому, что актеры открыли для себя как метод сравнительно недавно: исполнение «роли» может привести к глубоким внутренним изменениям. Это звучит несколько странно, но в праздники Рош а-Шана и Йом-Кипур допустимо выбрать для себя роль, которую Вы хотели бы играть в течение наступающего года, и использовать свою карьеру начинающего актера как способ внутреннего перевоплощения.

VI

Слушайте музыку.
Братья Дуби

Мистер Сигал любит Песах. Ему, конечно, нравится проводить Седер, но еще больше нравится то, что иногородние дети и внуки приезжают к ним с миссис Сигал на всю пасхальную неделю. Что за зрелище являет собой дом Сигалов в эти семь дней! Внуки приезжие и, так сказать, местные, соседские ребятишки, забежавшие в гости, – все это шумит, бегают, прыгает, заливаются хохотом... Ну просто переполненный луна-парк, а не скромный пригородный дом.

В первую субботу после Песах, когда внуки, прихватив подарки за афикоман, уже разъехались по домам, мистер Сигал сидел на своем обычном месте в синагоге, погруженный в молитву и размышления. Вдруг кто-то тронул его за плечо. Это был Морти Каплан:

«Должно быть, хорошо сейчас дома? Без всего этого шума?»

Мистер Сигал поднял голову, посмотрел Каплану в глаза и задумчиво произнес: «Морти, это был не шум, это была музыка».

В следующий раз, когда ваши дети, супруг, братья-сестры, родители или друзья сделают что-либо, раздражающее Вас, подумайте, как Вам повезло, что все эти люди являются частью вашей жизни, подумайте, как дороги они Вам и постарайтесь услышать музыку.

Иногда можно изменить нашу жизнь, всего лишь изменив взгляд на вещи.

VII

*Оно близко от Вас; оно у Вас на устах, в вашем сердце,
так что живите с ним.*

Тора

Здесь Тора дарит нам сильно действующую технику медитации, позволяющую раскрыться нашему потенциалу духовного роста. Я научился ей у своего учителя в Иерусалиме почти двадцать лет назад. Надеюсь, Вам она поможет, как помогла и мне.

Оно близко от Вас. То, чего Вы хотите от жизни, достижимо.

Оно у Вас на устах. Переведите свои желания, цели и мечты в слова. Тихо и спокойно повторяйте эти слова себе снова и снова. Дайте им заполнить Ваше сознание, проникнуть внутрь Вас, пока они не станут действительностью...

Оно в Вашем сердце. Позвольте этим словам превратиться в горячие эмоции.

Так что живите с ним. Дайте этим эмоциям выразиться в деятельности, в том, как Вы живете.

В дальнейшем я не раз предложу Вам разные словесные медитации. Можете экспериментировать с ними и можете, разумеется, составлять собственные.

В книге медитации выделены фоном. Ниже вы видите первые две из них. Попробуйте «оживить» эти слова, произнося их вслух и прочувствовав в душе.

1. Я хочу проявить свою самую сокровенную суть, и я найду способ, как это сделать.
2. Совершенство – иллюзия; я стремлюсь к внутреннему росту.

УТРЕННЯЯ СЛУЖБА В РОШ А-ШАНА. ОСНОВНЫЕ МОМЕНТЫ

Утренние благословения (Брахот а-шахар)

Ашер Яцар / Который создал человека мудро

Благословен Ты, Б-г, который создал человека мудро и сотворил в нем множество отверстий и полостей. Если хоть одна из них разорвется, выжить будет невозможно...

Мы состоим из триллионов клеток, многие из которых продолжают делиться и в данный момент, когда Вы читаете эти строки. Они воспроизводят свои ДНК – гигантские связки миллионов гроздей крошечных структур, называемых нуклеотидами. Ничто не совершенно – в любой работе бывают сбои. Поэтому вверх и вниз по молекуле ДНК движутся своеобразные патрули, ферменты, занимающиеся «ремонтом» ДНК. Увидев неправильное соединение, они захватывают его, отрубаяют и чинят. Пока мы об этом говорили, такой процесс произошел в каждом из нас несколько тысяч раз. Я ненавижу клише, но происходящее действительно не укладывается в голове. И такая изоцренная координация происходит на молекулярном уровне, на уровне органов; все тело представляет собой одно целое, задача которого – сохранять нашу жизнь.

С этим «производством» не сравнится никакой «Интель» (фирма, производящая микропроцессоры).

В этой молитве мы сосредоточиваемся на чудесах функций нашего тела. И смиренно сознаем сложность и хрупкость нашего тела.

Биркат а-Тора/ Благословение Торы

Тора – комплекс инструкций о том, как следует жить. В ней заключена мудрость (система мировоззрения), мораль и заповеди. Она является для нас и руководством к действию и оценке вещей, и «дорожным указателем», определяющим направление нашего движения.

Евреи рассеяны в мире. Мы живем в разных странах, говорим на разных языках, у нас разные цвета кожи и типы внешности. Мы придерживаемся разных мнений, ведем разный образ жизни, наши обычаи многообразны и колоритны.

Единственное, что нас объединяет, – Тора. Она связывает нас друг с другом и с нашими предками, евреями прошлых десятилетий и веков. Чем чаще мы заглядываем в Тору в поисках житейской мудрости, чем больше изучаем ее – и изучаем вместе – тем больше сближаемся.

В этом благословении мы благодарим Б-га за то, что Он повелел нам изучать Тору.

Элу деварим/ Эти действия не нормированы

В Седер Песах нам предписано Торой есть мацу. Небольшого кусочка недостаточно – надо съесть не меньше определенного количества.

Заповедь съесть во время Седера определенное (и не меньше!) количество мацы – не единственная заповедь не только собственно о действии, но и о его «мере».

Но на человеческое сочувствие, добрые дела, развитие взаимоотношений с Б-гом и изучение мудрости Торы нормы нет. Тора не задает здесь «меры».

Меру таких жизненно важных функций мы должны определять сами. Там, где речь идет об этих важных элементах, мы следуем собственным представлениям о том, с каким «размахом» выполнить заповедь, мы сами определяем масштабы своих приоритетов.

В той же степени, в какой это позволяет оценить наши способности и порядочность, это усугубляет нашу ответственность.

Элокай нешама / Душа

Спасти китов, пятнистую сову или спасти человека. Что важнее? Ценнее ли одна жизнь, чем другая?

Подумайте: если важнейшее различие между человеком и животными – разум, не значительнее ли человеческая жизнь, потому что мы умнее?

В этот момент утренней службы мы фокусируемся на том, что есть нечто еще, иная наша часть, которая отличает нас от животных. Это она стоит в благоговении, зачарованная великолепным закатом или волнами, накатывающими на берег в темноте ночи. Эта наша часть – наша душа – стремится преодолеть банальность и коснуться духа жизни, ее сути, ее святости.

Брахот / Утренние благословения

*Благословен Ты... Дающий зрение слепому...
одежду нагому... направляет шаги человека...*

Никогда еще столь многие не хотели так много и не находили так мало.

Не приобретение, но счастье – вот истинная ценность жизни. «Кто счастлив? – спрашивали наши мудрецы. – Тот, кто довольствуется тем, что имеет».

Молитвенник напоминает нам, чтобы мы были благодарны за *все*, что у нас есть.

За наши глаза и уши. наших друзей и семьи. Наши дома, машины, здоровье и даже за возможность подняться утром с постели и встать на ноги.

Утренняя служба (*Шахарит*)

А Мелех/ Царь

В день Рош а-Шана мы объявляем Б-га нашим царем – повелителем и судьей.

Ребенка не нужно бить, чтобы он почувствовал себя обиженным. Достаточно проигнорировать его, дать ему почувствовать, что он Вас не интересуется и не волнует. Это – ужасная обида. Он предпочел бы, чтобы на него кричали, даже наказывали, чем не обращали внимания.

Доказательство того, что Б-г интересуется нами, – Судный день. Наши дела **имеют** для Него значение.

А-меир а-арец/ Он освещает Землю

Каждый день Он сотворяет Вселенную. Как велики все Твои творения... в обрамлении мудрости...

Представьте себе – Вам удалось увидеть момент Творения! Каждый день дает нам новую возможность благоговейно взглянуть на чудеса, которые нас окружают. Прислушаться к ветру, дождю и пению птиц. Увидеть красоту нежного облака, ручья, деревьев и –

Ахава раба/ Велика Твоя любовь

Почему-то мы всегда охотнее жалуемся, чем благодарим, лучше помним о том, чего нам не хватает, чем о том, что у нас есть.

Посмотри на свои недостатки и признайся в них, но не позволяй им владеть тобой. Пусть они научат тебя терпению, доброте, вдумчивости... Пользуйся глазами так, будто завтра твое зрение исчезнет. Обоняй запах цветов, смакуй его так, будто тебе никогда уже не придется чувствовать запаха и вкуса.

Хелен Келлер

На мгновение сосредоточьтесь на тех аспектах Вашей жизни, которые так хороши, так обогащают Ваше существование, – и почувствуйте любовь к ним.

Шма Исраэль / Слушай, Израиль

В этом печаль нашей мирской жизни. Никто не хочет жить в бесполезном, хаотическом пространстве, но именно такая жизнь досталась нам в результате научного прогресса, поддерживаемого нашей культурой. Мы можем тосковать по чему-то святому, но мы застряли в моральной относительности (или даже нигилизме), который порождает такая культура. Постмодернистский абсурд и смешение, столь модные в наше время, – лучшее, что нам досталось; остальное просто смехотворно.

Марти Каплан, *Нью-Йорк Таймс*,
страница мнений и редакторских заметок

Первая значительная работа Сартра называлась «Тошнота». Именно это чувство накатывает на любого, кто ведет случайный и бессмысленный образ жизни.

Шма Исраэль! Цель жизни еврея в том, чтобы научить мир: на свете есть Б-г. Наше существование не случайно, не ошибочно и не бессмысленно. Жизнь – драгоценный дар, дающий нам глубокий и важный опыт. Ибо оси координат у реальности вечны и бесконечны.

До полета на Луну я был таким же прагматичным испытателем, инженером и ученым, как большинство моих коллег. Но когда увидел планету, называемую Земля, плывущую в безбрежном пространстве космоса... я почти физически ощутил присутствие Высшего Существа. Я понял, что жизнь во вселенной совсем не случайна.

Эдгар Митчелл, астронавт «Аполлона-14»
1971 г.

Молитва, которую читают стоя (Амида)

Амиду порой называют молчаливой молитвой. Это неверно. Действительно, *Амиду* произносят тихонько, для себя, но не про себя, не беззвучно. Слова должны быть слышны для ушей, но только для Ваших ушей, и для сердца, но только для Вашего сердца.

Не раз еврейский народ приходил в отчаяние. Но не сник, не утратил надежды, смелости, даже радости и оптимизма.

Большая часть молитвы *Амида* выражает просьбу к Творцу улучшить дела в мире.

Ашем сефатай тифтах/ Б-г, разомкни мои уста

Малышка думает, что не умеет ходить, но она сможет. Ребенок боится, что никогда не сумеет плавать, но он научится. Нам известны наши способности и возможности, но все мы испытываем страх, сомнения, колебания. Многие наши ограничения в жизни являются скорее надуманными, чем реальными. Часто только призраки мешают нашему движению.

Слово *сфатаим* на иврите означает и «губы», и «берега» (берега реки). Берега реки ограничивают ее.

Говоря «Б-г, разомкни мои уста», мы также говорим: «Б-г, помоги мне преодолеть придуманные мною ограничения. Помоги увидеть свои возможности до их горизонта».

3. Я найду время в своей жизни для возвращения моей души.

4. Жизнь дана мне в подарок; я найду способ «отплатить за это».

Человек – микрокосм вселенной

На иврите слово *олам* – «мир», «вселенная». Б-г создал два мира. Один – невероятных размеров, более или менее видимый, – космос. Другой – такой же огромный, но не столь очевидный, – человек.

Космос – *олам а-гадол*, макро-вселенная. Человека наши мудрецы называли *олам а-катан*, микро-вселенная. Слово *олам* имеет еще значение «сокрытие». И не только это. Слово *олам* исключительно многозначно.

Человек, микрокосм вселенной, обладает потенциалом почти бесконечным. С одной стороны, это как будто не укладывается в сознании, с другой – явно ощутимо, потому что все мы задаемся вопросом, есть ли границы у возможностей человечества.

Каждый из нас – уникальный *олам*, вселенная возможностей. В какой-то миг мы понимаем это, в следующий миг – теряем понимание. А между тем наши возможности простираются так далеко, насколько мы способны видеть.

***Зохрану ле-хаим*/ Вспомни о нас для жизни**

Голос прошедшего и пережившего невообразимый ад Освенцима. Тихий ужас по-прежнему бороздит морщинами его лицо – даже когда он улыбается.

«Если бы мне пришлось выбирать, – говорит он, – между ежеминутным страхом смерти и страданиями или службой охранником в лагере, я бы лучше пережил все это опять, чем стал охранником, пусть даже на один час».

Немецкие охранники жили и дышали. Приходили домой к женам и детям, наслаждались классической музыкой и даже подшучивали над своей «работой». Но они были мертвы.

Жизнь, о которой мы просим в день Рош а-Шана, – больше, чем просто существование. Это осмысленная жизнь. Можно жить и быть мертвым, можно жить и быть живым. Выбирайте жизнь!

Маген Авраам/ Щит Авраама

Говорят, в каждом из нас живет искра Авраама. Авраам, родоначальник еврейского народа, был одинок в чужом для него мире. Никто, буквально никто рядом с ним, не мыслил так, как он. Никто не разделял его ценностей, взглядов, преданности важным деяниям.

Каждый из нас – соединение тела и души, материального и духовного. Иногда душа кажется такой одинокой, навсегда потерянной в жирных складках тела, в мутном мире материализма.

На идише есть выражение, означающее особую искорку в еврейской душе, *пинтеле йид* – еврейская сущность. *Пинтеле йид* – самая суть – глубокий смысл каждого еврея, тоска, которую ничем не погасить. Огонек, вечно горящий, пусть и тускло.

Чудо исхода русских евреев в Израиль заключается не только в том, что они, наконец, свободны. И даже не в том, что существует Израиль, способный их принять. Чудо в том, что сотни тысяч людей, живших в Советском Союзе, все еще волнует, что они – евреи. Семьдесят лет беспрестанного физического и психологического

угнетения оказались неспособными погасить искру Авраама – искорку еврейской души.

Израильская газета писала, как десятки тысяч недавних русских иммигрантов, взрослые и дети, проходят обрезание, прибывая в Израиль. Нередко люди стоят в очереди на обрезание, и моэль работает, как на конвейере. Корреспондент стал спрашивать ожидающих в очереди, что заставляет их идти на такой шаг.

Один из них, среднего возраста, выросший на строгой диете коммунистической пропаганды, ответил: «Нет, я не верю в Б-га, я – атеист». Заинтересованный репортер растерянно спросил: «А зачем же вы тогда делаете обрезание (как потомок Авраама, заключаете союз с Б-гом – Г.С.)»? И тогда на земле царя Давида и Маккавеев, на земле Стены Плача и выходцев из Эфиопии прозвучал ответ «русского»: «Потому что без этого невозможно быть евреем!»

Только еврейский атеист мог дать такой ответ, и только искорка Авраама могла породить такого атеиста.

Увхен тен пахдеха/ Внуши страх

Очень немногие получают травмы, прыгая с парашютом с крыши высотного здания (бейт джампинг). Люди либо прыгают успешно, либо погибают.

*Фрэнк Гамбали, опытный Бейт джампер
Я привыкла к потере трех-четырёх друзей
ежегодно.*

Нэнси Пришар, известная скалолазка

Замечали ли Вы, что многие готовы щедро заплатить за то, чтобы испытать страх? Миллионы людей ежегодно посещают луна-парки. И где в них самые длинные очереди? На ролакостере – аттракционе,

созданном, чтобы дать Вам почувствовать, что следующий момент жизни может стать для Вас последним.

Игра со смертью чрезвычайно увлекательна. В статье об экстремальных видах спорта в журнале *U.S. News and World Report* сказано: «Многие спортсмены идут на крайности, потому что особо остро ощущают жизнь, когда она находится на грани...» Эффект «встряски» знаком многим: пережив «острый момент» за рулем, Вы чувствуете себя намного бодрее и живее после опасности, чем весь день до происшествия.

На иврите слово «страх» – *йира* – однокоренное с «видеть» или «предполагать». Если видеть жизнь такой, как она есть, – безграничной возможностью и серьезной ответственностью, и не отвлекаться в сторону, то можно испытать такой бодрящий страх и восторг.

Увхаин цадиким/ Праведники увидят и возрадуются

Слишком часто еврейскому народу доводилось смотреть в лицо тяжелейшим испытаниям. История простила бы нам, если бы мы впали в отчаяние и поддались унынию.

Но мы решили по-другому. Мы встали с надеждой и с оптимизмом, для которых еще не было никаких видимых оснований, с тихой храбростью и радостью. Читая газеты, каждый день мы надеемся, что мир вокруг станет гуманнее. Мы верим, что это возможно, невзирая на газетные заголовки.

Авину Малкейну / Отец наш, Царь наш

Отец нежно любит к каждого из детей, но не всегда может дать им то, что хочет.

Всемогущий царь смотрит в окно своего дворца и видит подданных – безликую массу, которую никогда не узнает.

В еврейской истории есть моменты, когда мы ощущаем в Творце и Отца и Царя: и *Авину*, и *Малкейну*.

«Интеллектуальная» война в Персидском Заливе принесла беззащитному Израилю ракетный дождь. По расчетам военных специалистов, должны были погибнуть тысячи людей.

Авину Малкейну, сотни жилых домов, больше четырех тысяч единиц жилья были разрушены, но погиб от взрыва лишь один человек.

5. Любовь, которую я чувствую (к сестре, мужу, дочери, отцу...) вечна; я всегда буду ее ценить и искать путей ее выражения.

6. Быть евреем – большая привилегия; я всегда буду искать, как углубить это чувство.

УТРЕННЕЕ ЧТЕНИЕ СВИТКА ТОРЫ

Народ Израиля жив! Чтение первого дня

Как еврейский народ выжил – и почему? Величайшие историки и философы ищут ответа на эту поразительную загадку человеческой истории.

В первый день Рош а-Шана мы читаем о рождении Ицхака у престарелых супругов Авраама и Сары. Это пример для еврейской истории. Учитывая возраст Авраама и Сары, ребенок не мог родиться, но родился. Принимая во внимание силы, которые противятся выживанию евреев, ясно: мы не можем выжить, но живем.

Зачем мы живем? Чтение второго дня

Цель выживания евреев – не в тайном желании попасть в *Книгу мировых рекордов Гиннеса* в раздел «Самая длинная история преследования народа». Цель и значение нашей истории в том, чтобы что-то изменить. Повлиять на то, как человечество видит себя и мир, который оно населяет.

В окружении цивилизаций, прославляющих воинов и войны, пророк Исайя провозгласил революционную еврейскую идею: «Да не поднимет народ меч против другого народа и не станет изучать науку войны».

Сегодня, спустя две с половиной тысячи лет, эти слова высечены на фасаде штаб-квартиры ООН. Спросите себя, что труднее объяснить: упорное

провозглашение этой идеи перед лицом враждебного мира или выживание народа, пронесшего эту идею через эту страшную среду.

Дух захватывает при мысли о нерушимой верности своей миссии, о верности, способной преодолеть все преграды. Отрывки из Торы, которые читают во второй день праздника, погружают нас в атмосферу, питающую эту верность.

Теория Большого взрыва и праздник Рош а-Шана

Когда в последний раз Вы переживали судный день? Когда начальник сказал: «Зайдите, пожалуйста, ко мне перед тем, как идти домой. Я хочу с вами поговорить»?

А, может быть, Вы стояли перед настоящим судом, на перекрестном допросе, и суд должен был определить степень Вашей ответственности за Ваши поступки и намерения?

Возможно, однажды ночью Вам не спалось и в ночной тишине Вы держали ответ перед самим собой? Или вы вели машину, не включив, вопреки привычке, радиоприемник, и мысленно стали сами своим судом, где Вы были и судья, и подсудимый, и прокурор, и адвокат?

Все мы прошли через судные дни, когда наше прошлое обернулось против нас.

В отрывке из Торы, который читают в первый день Рош а-Шана, есть слова: *«И Б-г услышал голос мальчика, и ангел Б-га обратился к Агарь с небес и сказал: Что с тобой, Агарь? Не бойся, ибо Б-г услышал голос мальчика в месте, где он находится».*

Когда мудрецы Талмуда трактуют этот отрывок с присущей им глубиной, на передний план выходит загадочная перспектива праздника Рош а-Шана.

«Мальчиком» был Ишмаэль, сын Авраама. Даже мальчиком он уже был хладнокровным убийцей. Взрослыми, он и его потомки стали жестокими преследователями еврейского народа.

Ишмаэль лежал, покинутый, обреченный на гибель. Но Б-г указал Агарь на колодец, и ей удалось набрать воды и спасти жизнь Ишмаэлю. Но почему, почему? Было хорошо известно, что прошлое Ишмаэля было недобрым и будущее принесет плоды еще более дурные и разрушительные. Все это хорошо известно Б-гу.

Дело в том, что в месте, «где он находится», над Ишмаэлем шел суд. Наши мудрецы учат, что динамика этого суда имеет отношение к нам. В день Рош а-Шана Б-г видит нас *«в месте, где мы находимся»*. На первый взгляд кажется, что нам дается возможность вздохнуть с облегчением. Но давайте подумаем лучше. «В том месте, где мы находимся!» Хотя Б-гу известно все, что произойдет в будущем, Он не принимает это во внимание. Допустим, это справедливо. Но послушайте дальше – Б-г не оценивает даже наше прошлое. От нас только требуется вести себя хорошо один день! Говорить и делать то, что мы должны, – и не волноваться. Будущее не учитывается, прошлое не имеет значения, суд вершится на основании только одного дня Рош а-Шана!

Мудрецы мудрецами, но что это значит, не говоря уже о том, что это не кажется справедливым и правильным?

От нас хотят только, чтобы сейчас мы остановились, задумались на мгновение и еще раз посмотрели на значение Рош а-Шана как Судного дня.

Давайте так и сделаем. Давайте посмотрим еще раз на праздник Рош а-Шана, на суд и самих себя.

Одно из наиболее популярных современных представлений о происхождении вселенной часто называется Теорией Большого взрыва. Суть ее в том, что до взрыва не было ни времени, ни пространства, ни материи, ни энергии. «Что же существовало?» – спросите вы. «Ничто», «вакуум». Но как это ничто взорвалось и образовало нечто в виде вселенной?

До большого взрыва была бесконечно малая точка, которая не состояла из материи, не обладала энергией, не занимала пространства и даже предшествовала времени. Как ни парадоксально, эта точка содержала в себе всю вселенную. Эта крошечная точка представляла собой предел потенциала. Что бы она собой ни представляла, взорвавшись, она выпустила на волю всю вселенную. От силы тяготения до времени, от протонов до тараканов все уже существовало в той или иной форме до того, как произошел «большой взрыв».

Рош а-Шана и есть большой взрыв. В день Рош а-Шана мы не пытаемся предсказать наше будущее или осознать наше прошлое. В этот день мы стоим перед нашим предельным потенциалом.

Каждому из нас предстоит «взорваться». Каждый из нас своей жизнью создает целую вселенную. Каждый из нас обладает бесконечным, огромным, уникальным потенциалом. Вопрос, сумеем ли мы, создав нашу вселенную, реализовать данный нам потенциал.

Рош а-Шана – день Суда. Как ни странно, во время службы в Рош а-Шана мы ни разу не упоминаем нашего прошлого и не просим за него прощения. Для этого мы ждем праздника Йом-Кипур. Очень странно. Как можно нас судить, не упоминая наших прошлых поступков?

Ответ в том, что все мы совершаем ошибки в жизни, ошибки, которые все дальше и дальше отдаляют нас от реализации нашего человеческого потенциала, как и от нашего еврейского религиозного потенциала. Если мы не примем от всего сердца решения встать на путь реализации нашего предельного потенциала, мы обречены на повторение тех же ошибок и таким образом еще дальше отодвинем себя от цели. От возможности стать такими, какими мы хотим и *можем* быть.

В этом диалектика Рош а-Шана и Йом-Кипура. В день Рош а-Шана мы уточняем свои взгляды на наши цели и посвящаем себя им. Тогда и только тогда мы можем быть уверены в том, что изменения, которые мы решим сделать, будут иметь длительное воздействие...

Лет двести назад в местечке Аниполи жил праведник по имени реб Зуша. И вот пробил его час. Реб Зуша умирает в окружении учеников и последователей. Он плачет, и никто не может его утешить.

Один говорит: «Ты был почти таким же мудрым, как Моисей»; другой вторит: «Ты был таким же добрым, как отец наш Авраам» и так далее. Но реб Зуша безутешен: «Когда я приду в другой мир и предстану перед Небесным Судом, меня не спросят: почему ты не был мудрым, как Моисей, или добрым, как Авраам? Меня спросят: почему ты не был Зушей?»

(Поразительно. Потомок этого праведника, мой сосед Зуша, уроженец Аниполи, профессор физики твердого тела, унаследовал его удивительную скромность и, приехав в Израиль в возрасте пятидесяти лет, узнал о еврейском пути и пошел по нему, оставив физику, чтобы жить на гроши, но учить целый день Тору, соблюдая волю Творца. – Г.С.)

Это вопрос к каждому из нас. Почему я не реализовал свой потенциал, не пошел по пути, для

которого был предназначен, по своему уникальному пути?

В день Рош а-Шана мы стоим перед выбором как люди и, более того, как евреи. Вопрос заключается в посвящении себя. Заключение является приговор суда.

7. Я обладаю огромным желанием быть добрым и помогать людям.

8. Б-г заботится обо мне; моя жизнь значительна и ценна.

ТРУБИТЬ В ШОФАР

Предисловие

Псалом 47: Тому, Кто присуждает победу

Есть два способа, чтобы возвести здание, которое станет самым высоким в округе. Первый – построить его выше всех других, и второй – разрушить все остальные постройки.

Ответ на вызов, который бросает нам жизнь, подобен возведению величественного здания. Еврейская мысль учит, что в этом процессе сорок девять ступеней*.

Существуют только два пути достижения наших целей и реализации потенциала. Один – давно известный путь посвящения и упорства, другой – ловкая махинация, подтасовка ценностей, когда объявляется, что уже достигнутое и было целью. Проще простого – и конец игры.

Псалом 47 читается семь раз. Имя Б-га упоминается в нем сорок девять раз. Это служит напоминанием: наши цели должны быть высокими и не снижаться.

* Между выходом из Египта и принятием Торы у горы Синай прошло сорок девять дней, это шаги по пути внутреннего развития. Сорок девять дней, носящих название *Сефира*, лежат между праздниками Песах и Шавуот. Каждый день этого периода отличается особым свойством, предназначенным для развития личности и характера.

Зов шофара – призыв к ясности

Шофар – отличительный символ праздника Рош а-Шана. Его звучание занимает центральное место в службе этого дня. Все евреи, от детей до стариков, собираются и внимательно слушают трубный глас.

1. Заповедь праздника Рош а-Шана – «услышать» *шофар*. Из молитвы *Шма* мы знаем, что в иудаизме «услышать» означает «понять». *Шофар* будит нас, чтобы мы могли ясно и разумно выбрать конструктивную, значительную жизнь.

2. В *шофар* полагается трубить особым образом. В основе своей – три раза по три разных звука. Таким образом, наименьшее число – девять; но реально их значительно больше. Каждый из этих трех звуков (*Текия*, *Теруа*, *Шеварим*) выражает определенную идею и чувство.

Текия (один долгий звук) отрывает нас от рутины ежедневной жизни, от распыления наших творческих сил, помогает сосредоточиться на том, кем мы хотим стать. *Текия* помогает нам ощутить силу и потенциал нашего внутреннего «я» – с которым мы, возможно, утратили связь в течение года. И потом подталкивает нас к тому, чтобы мы посвятили себя поиску и раскрытию нашего восхитительного потенциала.

Теруа (серия из трех коротких звуков) более спокойна. Она смягчает нас, позволяя соединить мысли и чувства этого дня. *Теруа* говорит нам: остановись на мгновение перед тем, как устремиться в новый год с энергией вновь обретенных убеждений. Позволь утвердиться новому вдохновению и наполнить твою душу.

Шеварим (прерывистая серия из девяти совсем коротких звуков) звучит нетерпеливо и маняще.

Почувствуйте влечение, томительное, щемящее желание начать все сначала и на этот раз, наконец, достичь того, к чему мы поистине стремимся в жизни.

3. В основе своей звук *шофара* – сдержанный крик раненой души. Души, плачущей о свободе. Свободе быть самим собой, без всяких ограничений. Свет маяка, живущий в каждой еврейской душе.

Дремлющие, проснитесь!

1. Авраам, наш праотец, стоял на одном берегу реки, а весь мир – на другом. Согласно мидрашу, Авраам отстаивал точку зрения, непопулярную во всем мире. Он стоял за правду, осмысленность, неколебимые ценности, отстаивал все, что правильно и хорошо. Один против всего мира. Наши мудрецы учили: *«Деяния праотцев – знак для детей»*. Мы, еврейский народ, – духовные наследники его характера и глубины.

2. Вся мощь Германии – немецкой военной машины – была брошена на уничтожение евреев. Но потом стали известны множество поразительных историй о героизме, выживании, самопожертвовании. Десятки тысяч евреев отказывались идти на компромисс со своей совестью, предавать истину и смысл, Б-га, Тору и еврейскую религию. Они стояли лицом к лицу: пытаемые и страдающие люди и все, за что они боролись, против могущественного и безжалостного врага и того, что стояло за ним.

Евреев оттеснили назад и прижали к колючей проволоке. Колючки прокалывали их тела до костей, начала течь кровь. Евреи сгрудились вместе, все большие и большие жались, сталкивались и падали, спотыкаясь о тех, кто упал прежде.

Стоны и всхлипы перекрывал в мегафон металлический голос убийцы: «Пойте, упрямые евреи, пойте! Пойте или умрете! Солдаты, наводите пулеметы! Слушайте, грязные евреи! Пойте или вы умрете!»

В этот страшный момент один человек разорвал общее молчание. В одиночестве он запел. Он пел еврейскую песню, в которой евреи открывают свою душу перед Творцом.

*Ло мир зих ибербейтен, ибербейтен,
Авину ше-башамаим.*

Ло мир зих ибербейтен, ибербейтен, ибербейтен.

(Закончим споры, Отец наш Небесный, забудем разногласия, давай помиримся.)

Искра песни зажглась и погасла. Измученные евреи отшатнулись. Голос певца не достиг их. Песня смолкла. Больше никто не пел.

И все же что-то произошло в этот момент. Что-то изменилось.

Только смолк одинокий голос, другой подхватил эту песню. Но слова были иными. Одинокий голос в толпе униженных и угнетенных стал представителем всех евреев. Человек на месте сочинил новую песню, возникшую из вечного неиссякаемого источника. Это была та же мелодия старой хасидской песни, но слова ее возникли в котле страданий:

*Мир велен зей иберлебен, иберлебен,
Авину ше-башамаим,*

Мир велен зей иберлебен, иберлебен, иберлебен

(Мы переживем их, Небесный Отец наш, переживем их, переживем, переживем.)

На этот раз песня захватила всю толпу. Новый припев поразил людей как молнией. Ноги ритмично,

будто сами по себе, начали отбивать такт. Песня поднималась и ширилась, как волны прилива, и вскоре все испуганные и подавленные евреи танцевали.

Комендант сначала хлопал в ладоши и издевательски хохотал. «Ха, евреи танцуют и поют! Ха, ха, ха, евреи побеждены!» Но вскоре его что-то стало смущать. Что происходит? Разве те, кто побежден, так себя ведут? Действительно ли они подавлены и унижены? Песня зажгла их, они будто забыли всю боль, страдания, унижения и отчаяние. И забыли о присутствии коменданта лагеря...

«Стойте, евреи! Остановитесь! Прекратите петь и танцевать! Прекратите! Прекратите сейчас же! – кричал ужасным голосом угнетатель, и впервые его дисциплинированные подчиненные увидели, что он растерян и не знает, что делать. – Остановите их! Остановите сейчас же!» – приказал солдатам комендант сорвавшимся голосом. Но евреи, охваченные бурей эмоций, продолжали танцевать. И заплатили за это высокую цену. Их жестоко избили за необъяснимое поведение. Но они не прекратили петь и танцевать.

3. Весь мир благоговейно смотрел. Человек небольшого роста перешел неприметный мостик. Короткая прогулка из заточения на свободу. «С момента, когда я решил не идти на компромисс с совестью, я стал свободным человеком». Так сказал Анатолий Щаранский, сделавший свой выбор. Выбор стоять за правду и справедливость против советских угнетателей.

4. Еврейский народ всегда стоял за правду, за все хорошее и справедливое, за последовательность в том, что имеет большое значение, независимо от того, к чему это приведет. Каждый из нас хочет за что-то стоять. Глубоко в каждом из нас заложена сила и возможность за что-то встать. *Шофар* зовет нас. Зовет к ясности. К ясному пониманию, чего мы хотим в жизни, чему хотим

себя посвятить. Звуки *шофара* будят нечто в глубине наших душ и сердец. Мы чувствуем силу. В день Рош а-Шана нам становится ясно, чего мы добиваемся как отдельные личности и как единый народ. Мы стоим за все, что представляет собой еврейский народ. От нас требуется только одно – слушать.

Вольф Фишельберг и его двенадцатилетний сын Лео брели вдоль барачков в привилегированном секторе концлагеря Берген-Бельзен, надеясь обменять несколько сигарет на хлеб. Когда они свернули в один из рядов между бараками, камень, брошенный через колючую проволоку, отделяющую один сектор от другого, перелетел через их головы и упал к ногам. Было ясно, камень бросили в отца и сына.

«Что бы это значило?» – повернулся Вольф в сторону сына.

«Ничего! Обозленный еврей бросил камень», – ответил сын с ноткой вызова.

«Это не в нашей традиции», – возразил отец.

«Может быть, пришло время, чтобы это стало частью нашей традиции», – ответил сын с плохо скрытым гневом.

Фишельберг оглянулся, увидел, что вокруг никого нет, и поднял камень. Камень был завернут в клочок серой бумаги. Вольф опустил записку в карман. Они зашли в барак, где жили другие польские евреи. В уголке, подальше от всех, Вольф прочел записку. Она была написана на иврите голландским евреем по имени Хаим Борак, у которого были аргентинские документы. Объяснив, кто он, Хаим писал, что ему повезло достать шофар. Если евреи из Польши хотят воспользоваться им для службы Рош а-Шана, Борак мог бы спрятать его в котле, в котором разносили кофе по утрам. Но, согласившись на это, они теряли часть кофе, потому что его место в котле займет шофар, а кофе будет только сверху, для покрытия.

Польские евреи проголосовали. Те, кто поддерживал план по секретной передаче шофара, были в большинстве. Они согласились пожертвовать утренней порцией кофе в первый день Рош а-Шана.

В указанное в записке время и в том же месте еще один камень перелетел через колючую проволоку, находящуюся под электрическим током, – на этот раз от польских евреев к голландским евреям. «Видишь, сын мой, евреи не бросают камней зря», – сказал Вольф, следя глазами за летящим из сектора в сектор камнем.

Шофар пронесли успешно. Никого не поймали, и шофар не повредили. Но возникла новая проблема. Чтобы выполнить мицву, надо трубить в шофар так, чтобы его голос слышали все присутствующие. Риск был огромным. Если немцы услышат звуки шофара, все заплатят за это своей жизнью.

Между знатоками еврейского закона в бараках завязался горячий спор – можно ли выполнить заповедь, если не все, кто собрался, ясно услышат шофар. В отсутствие книг дискутирующие приводили примеры по памяти из различных источников. Было принято решение дуть в рог потихоньку. «Б-г примет приглушенный звук шофара и молитвы своих сыновей и дочерей так, как Он принял молитвы Ицхака на жертвеннике, на горе Мория», – думал Вольф Фишельберг, готовясь трубить.

Маленькая Мириам, дочь Вольфа, слушая звуки шофара, надеялась, что наступит конец оград из колючей проволоки в Берген-Бельзене, как в давние времена его звуки разрушили стены Иерихона. Шофар замолчал. Ничего не изменилось. Проволока осталась на месте. Только в сердцах шевельнулась уверенность и надежда. Уверенность в том, что шофар пробил небольшую трещину в стене унижений и нацистского рабства. И надежда на то, что наступит день – и свобода разорвет ограду, окружающую Берген-Бельзен и все человечество.

МУСАФ – ДНЕВНАЯ СЛУЖБА

Суть дня

Служба мусаф, наряду с *шофаром*, выражает суть Рош а-Шана. Она делится на три части: Царства, Воспоминания и Шофар.

Малхуйот/ Царства

Верность – главное в любой связи. Быть неверным супругу, другу или стране означает разорвать эту связь. В этот момент евреи принимают решение, кому в конечном итоге быть лояльными.

И все создания узнают, что Ты их создал.

И сформированное узнает, кто сформировал его.

Закройте глаза и услышите голос Б-га, обращенный к Вам:

«Такой-то или такая-то (подставьте здесь свое имя), твое пребывание в этом мире не случайно. Я, Создатель вселенной, всех галактик и огромного пространства, великих джунглей и всего, что населяет их, земли и всех людей, ее населяющих, – Я сотворил и создал тебя.

Я создал тебя такой, как ты есть, поместил в эту семью, в это время и в это место, где ты живешь. Я дал тебе твою силу и твои слабости.

Я прошу тебя, пожалуйста, найди свою цель в жизни. Добивайся того, чтобы впустить Меня в жизнь, которую Я тебе дал, и верь: Я тебе помогу».

Зихронот/ Воспоминания

Существуют ли вещи, сделать которые Вы забываете? Например, сделать утром зарядку. Или – позвонить приятелю, который звонил Вам и не застал дома. Сказать своему ребенку, как сильно Вы его любите.

Если Вы хотите узнать, что для вас по-настоящему важно в жизни, – вспомните, о чем вы никогда не забываете, даже без будильника и рабочего блокнота.

Вы помните все, что когда-либо произошло... все, что спрятано и кажется тайной... самые глубокие мысли человека, планы и мотивации... Вы тщательно обдумываете поступки других...

Невозможно постичь суть Б-га. Он намного выше, вне пределов наших определений и ограничений – абсолютно неясный и в то же время осязаемый. Его волнует каждая наша мысль и действие, потому, что Его волнуем мы. От нас не требуется полное понимание Б-га, мы только должны помнить о Нем и знать, что о нас тоже помнят.

Шофарот/Шофар

Проснитесь! Пришло время подумать снова. И снова посвятить себя тому, о чем не следует забывать: чему мы должны быть верны. И не забывать данных нами обещаний.

Повторение службы мусаф

Унетане токеф/ Расскажем о величии этого дня

Большинство махзоров на эти дни содержат краткую историю о том, как возникли эти вдохновенные слова, которые мы говорим в день праздника Рош а-Шана. Это история о великом раввине Амноне, который предпочел мучительную смерть отречению от иудаизма и переходу в другую веру и которому по приказу епископа отрубили руки и ноги.

Если ради того, чтобы быть евреем, стоит умереть – еще больше стоит ради этого жить.

Тешува—Тефила—Цедака/

Раскаяние—Молитва—Благотворительность

Не кажется ли вам иногда, что жизнь в какой-то степени подобна жонглированию сразу несколькими предметами, когда, пытаясь удержать все шарики в воздухе, мы напряженно следим, что куда летит? Одновременно Вы «держите на весу» сразу несколько задач: найти работу – или супруга, растить детей и заботиться о родителях... И все это – любя, смеясь, огорчаясь и радуясь, ссорясь и мирясь. Не так-то это просто, не правда ли?

У всех нас есть три смыкающиеся сферы взаимоотношений: с собой, с Б-гом, с другими людьми. *Тешува* – это возвращение на наш настоящий путь, к ощущению гармонии, пусть даже неустойчивой гармонии, которую дарит нам возможность выразить свои сокровенные чувства. Молитва – это возвращение к Б-гу. Благотворительность – это активное выражение нашей заботы о других.

Жизнь опирается на эти три сферы. Мы стараемся удержать равновесие.

***Адам йесодо мэ-афар/* Человек создан из праха**

...и конец его – прах: он расходует энергию жизни, чтобы заработать на хлеб; он как разбитый кувшин, засохшая трава, увядший цветок...

Испытывай удовольствие, а не гордость.

Рав Ноах Вайнберг, «48 уровней мудрости»

Богатый лучше бедного? Женщина-врач или профессор лучше женщины-уборщицы или таксиста?

Когда я был ребенком, в школах были уборщики. Теперь – техники по поддержке порядка. Терминология говорит сама за себя.

Среди нас нет человека, кому когда-то не меняли пеленки. К концу жизни мы, возможно, опять окажемся в этом «деликатном» положении. Если нам повезло, если мы богаты, или достигли высокого положения в обществе, или счастливы в семейной жизни, давайте чувствовать удовольствие, а не гордость.

Ата зохер/Ты помнишь

Некоторые говорят: «Хочу, чтобы у моих детей было то, чего не было у меня». Не должны ли мы вместо этого говорить: «Я хочу, чтобы мой ребенок стал тем, кем не стал я»?

Каким Вы хотите, чтобы Вас помнили? Человеком элегантным или уважаемым? Человеком берущим или дающим?

Мы знаем, какую память о себе хотим оставить нашим детям. Но знаем ли, какими они нас запомнят?

9. Я могу поделиться своими талантами и одаренностью.

10. Я хочу приносить радость другим.

ЙОМ-КИПУР

Деревья

МОЛИТВА – ЭТО...

... многогранная наука

Молитва – простое и детское, наивное и глубокое занятие, и такой она многим и представляется. Но при этом у людей возникает немало сомнений и вопросов.

Могу ли я в наше беспокойное, суетное время ощутить смысл и внутренний покой молитвы? Смутно я чувствую, что существует Нечто или Некто – называйте это Б-гом или Силой, чем угодно, – и что я хочу связи с этим Нечто. Но я не хотел бы при этом превратиться в чудака, религиозного фанатика.

Глава содержит шесть разных подходов к молитве, шесть взглядов на нее. Это, конечно, не исчерпывает всех вариантов, но, надеюсь, Вы сможете выбрать среди них тот, что откроет для Вас секрет молитвы, одного из наиболее богатых аспектов еврейской жизни.

Главное здесь – понять, что молиться надо уметь и этому учатся. Чтобы достичь в молитве «мастерства», учиться надо старательно и со вниманием – без преувеличений – всю жизнь. Зато даже один краткий миг искренности в молитве окажется для Вас чудесной, волнующей наградой.

Мне очень хотелось бы, чтобы эта глава послужила вам ступенькой в мир молитвы и в дни Рош а-Шана и Йом-Кипур, и в остальной жизни.

...самоанализ

Глагол *леитпалель*, обозначающий на иврите «молиться», – возвратный глагол. Буквально он означает «анализировать себя», «судить себя». Предметом самоанализа являются наши дела и наш подход к ним. С этой точки зрения молитва – интимный взгляд на себя в присутствии Б-га.

Одна из аксиом процесса проверки и оценки – наличие стандарта или критерия, позволяющего сравнивать. Например, если вы принесете часы ювелиру и спросите: «Хорошие ли они?» – ювелир может ответить на этот вопрос, если у него есть стандарт качества и мастерства. На одном конце шкалы десятидолларовые часы «одноразового использования», на другом – лучшее произведение часового искусства – Ролекс. Остается определить, где на этой шкале Ваши часы.

Такой подход к молитве использует слова и принципы, собранные в молитвеннике, в качестве стандарта, с которым мы сопоставляем наши чувства и поступки. Мы задумываемся, где мы находимся, размышляем, почему даем себе такую, а не иную оценку, взвешиваем наши поступки и думаем, как стать лучше.

В жизни всегда важно знать, «где находишься». Будь то работа, отношения с людьми, социальные или политические вопросы. В еврейской жизни важно также знать, что отстаиваешь, на чем стоишь. Мы читаем в ежедневной молитве: «Протруби в великий шофар ради нашей свободы, подними знамя, под которым соберутся наши изгнанники, собери скорее всех нас с четырех сторон света на нашей земле». Можно спросить себя, например: помимо того, что я регулярно посылаю чеки благотворительным организациям, волнует ли меня, что

евреи Сирии или Йемена не могут эмигрировать в Израиль? И далее: если волнует, то насколько? Вызывает ли у меня слезы мысль, что сын еврейской матери без вины пропадает в тюрьме? Читая слова *ве-кабцену* (собери нас) *ле-арцену* (на нашу землю), думаю ли я об Израиле как о своем доме? Одобряю ли своих детей, если они решат там поселиться, и буду ли гордиться ими? Мечтаю ли о том, чтобы весь еврейский народ объединился однажды в Иерусалиме?

Это нелегкие и непростые вопросы, но самооценка никогда не была легким делом. Чтобы двигаться вперед, надо сначала определить, где стоишь. Если Вы готовы так подойти к молитве, советую Вам каждый раз при чтении молитвы сосредоточиваться на одной-двух идеях. Вы можете решить заранее, на чем остановитесь, или сделать выбор во время службы. В любом случае, качество важнее количества. Даже одной концепции достаточно, если Вы по-настоящему о ней задумаетесь.

...инструмент перемены

Есть вопрос, который те, кто изучает еврейскую мысль, задавали себе на протяжении веков: «Если мы верим: все, что Б-г делает с нами, – к лучшему, зачем о чем-то просить в наших молитвах? Разве то, что у нас есть, – это не то, в чем мы нуждаемся?»

Ответ на этот вопрос с точки зрения еврейской религии – это откровение о том, как надо жить. Этот вопрос задевает массу чувствительных точек, но в данный момент мы поговорим о молитве. С еврейской точки зрения, жизнь – это цепочка возможностей духовного роста, с каждым звеном которой человек поднимается все выше. Использование предоставленных

возможностей называется *тикун а-мидот* – «исправление качеств» человеческого характера, а такое возможно только с ростом самосознания. Иначе говоря, это работа над собой, самосовершенствование. И ответ на ранее заданный вопрос вытекает из еврейского мировоззрения: если я буду расти на протяжении всей моей жизни, изменю к лучшему свои наклонности и поступки, то и понимание того, что хорошо для меня, тоже изменится.

Иными словами, молитва – средство оказывать влияние на развитие души. Сама возможность просить в ходе молитвы говорит, что после нее я становлюсь другим человеком. То, что было для меня лучшим вариантом, может не быть им после молитвы.

Если так, возникает следующий вопрос. Как произнесение молитвы может отразиться на личном развитии и изменении моей личности?

Рассмотрим, к примеру, ежегодное принятие новогодних решений. Я считаю причиной их невыполнения не нереальность поставленных задач или непреодолимые препятствия, а то, что начальное решение было принято не от всего сердца. А решение не от всего сердца – не решение.

Наши мудрецы учили, что «все начинания трудны». Первым шагом к любому достижению является решение добиться этого. Самой серьезной преградой на пути к достижению цели является именно нетвердость решения. Но если решение твердо, считайте, что вы преодолели самую сложную преграду. Остальное – гарантировано.

По мере того, как мы читаем и принимаем близко к сердцу ценности и идеалы, выраженные языком молитвы, мы должны задаться вопросом: совпадают ли мои мысли с тем, что я произношу? Готов ли я посвятить себя идеям, о которых говорю, или я говорю машинально?

Если цель – развитие, то существенный элемент ее достижения – твердо принятое решение, а путь достижения – молитва*.

...говоря с Б-гом

Четверо из каждых пяти опрошенных в Америке утверждают, что Б-г отвечает на их молитвы. А Вы? Вы когда-нибудь молились по-настоящему? Говорили с Б-гом из глубины души? Ответил ли Он?

$E=MC^2$ – довольно простое уравнение и одна из самых глубоких идей, когда-либо озаривших человеческий ум. Молитва тоже довольно проста. Б-г – рядом, и с Ним можно говорить. И все. Никаких трюков, посредников, просто говорите. Есть ли на свете что-то проще и замечательнее?

Б-г – проектировщик и создатель вселенной, источник бытия: звезд, покрывающих небосклон, гордых снежных вершин и волн, разбивающихся о каменистое побережье. Всего этого и более того. Все созданное бледнеет перед лицом Создателя. Б-га. Вы можете с Ним говорить. Сейчас Вы перед Ним. Вы можете научиться чувствовать это. Чувствовать Его присутствие. Вы можете коснуться бесконечности.

Но какая-то часть нашего «я» этого боится. Что, если я **на самом деле** почувствую Его присутствие? Что тогда со мной будет? Или, возможно, Вы просто

* Имейте в виду, что, произнося молитву, мы вступаем в непосредственный диалог, личный контакт с Б-гом. Он знает, насколько мы правдивы, так что не обманывайте самих себя. Если Вы на самом деле не интересуетесь этим, не принимайте решения посвящать себя молитве. Но если действительно хотите, пусть Ваше решение будет твердым.

чувствуете себя странно, не в своей тарелке. Это понятно. Вам это непривычно. И все же не волнуйтесь: ничего плохого с Вами не случится. Как и все остальное, молитва требует практики и терпения, но зато результат ее превосходит все другие достижения: нет ничего более возвышенного, чем разговор с Б-гом.

Жил-был король, и был у него сын. Сын вырос и захотел пожить среди обыкновенных людей, путешествовать, видеть мир и добиться чего-то самому. Прошло время, и далеко-далеко от родного королевства, в стране с другим укладом и другим языком, он обнаружил, что деньги подошли к концу и от вольных странствий придется отказаться. Принц не растерялся и со временем сумел стать уважаемым гражданином в новой стране.

В один прекрасный день принца потянуло домой, ему захотелось увидеть отца. Принц отправился в дорогу. Немало времени прошло, пока он наконец достиг отцовского королевства. И вдруг понял, что забыл язык и обычаи родной страны.

Он стоял у входа во дворец. Один. Не мог ни к кому обратиться и даже назвать себя. Он был дома, но заблудился. Стоя под окном покоев своего отца, он в отчаянии прокричал на своем иностранном языке: «Оте-ец, оте-ец!» Утраченные годы проносились в памяти. Голос срывался от беспомощности. Король во дворце услышал испуганный зов. Он не понимал языка, но голос... Король узнал голос сына.

Они обнялись в слезах: «Добро пожаловать домой, сынок, добро пожаловать домой!»

Б-г ждет нашего зова. Язык и слова не имеют значения. Важен только голос родного ребенка. Мы можем говорить с Ним. Даже если это лишь несколько слов шепотом: «Б-г, я вернулся домой». Не волнуйтесь,

все в порядке. Скажите Б-гу, что Вы не совсем в своей тарелке, но хотите ощутить Его близость. Скажите, что почувствуете Его присутствие, знаете, что Он Вас слышит, и что Вы хотите вернуться домой.

Это может занять некоторое время, но, в конце концов, вы увидите: нет ничего проще и возвышеннее, чем возвращение домой.

...Ваша внутренняя жизнь

Худшее свойство пресловутого стеклянного дома не то, что он хрупок, а то, что в нем нельзя уединиться.

Одна моя знакомая работает психологом с заключенными в заведении строгого режима. По ее рассказам, в тюрьме невозможно уединение. Даже в туалете нет стен и дверей. Просто сырое помещение, где на стальных унитазах сидят другие мужики, уставившись на тебя. Такая ситуация, по ее словам, страшно изматывает людей.

Все мы живем в двух мирах и ведем две жизни: внешнюю и внутреннюю, общественную и личную.

Когда служащий в банке говорит: «Доброе утро, чем могу помочь», мы отвечаем формальным: «Хорошо, спасибо, как поживаете» – и сразу переходим к тому, какие операции хотели бы произвести. В мире, где людские отношения сведены к обмену номерами, устанавливающими личность, мы нечасто общаемся как личности. Впрочем, на то она и «внешняя» жизнь.

Но все мы нуждаемся и во внутренней жизни. Какая-то часть нашей личности нуждается в уединении. Не в помещении, где можно на время укрыться от людей, но места в сердце, пространства в душе, где можно

уединиться, подумать, поговорить с Б-гом или просто услышать звук собственного дыхания.

Рав Шломо Вольбе, обладатель сердца и ума такого благородства, какие встречаются только в святом городе Иерусалиме, описывал молитву как состояние «внезапной тишины».

Молитва – ритуал посещения очень уединенного места в Вашем сердце; там рождается внутреннее равновесие. В молитве мы черпаем идеи, выраженные словами, с которыми тихо и вдумчиво предаемся медитации. Мы пытаемся понять и почувствовать их, позволить им проникнуть в наше существо и стать частицей нас самих. Молитва – гарантия нашей внутренней жизни. Мгновения в молитве позволяют нам тихонько отделиться от диссонанса внешней жизни и снова обратиться к гармонии, к нашему внутреннему стержню.

Молитва предохраняет и питает незаменимый внутренний мир нашего сердца и души. Без такого уединения мы не знаем никакого себя, кроме внешнего себя. Если у нас нет жизни, помимо той, что проходит у всех на глазах, мы легко впадаем в тихое бешенство или ссыхаемся и умираем.

...связь с еврейским народом

Замечали ли Вы когда-нибудь, что большинство наших молитв, всю *Амиду*, например, мы произносим от имени множества? Что местоимение там стоит во множественном числе? Помоги *нам*, спаси *нас*, верни *нас* – и так далее.

Помню себя в Париже с рюкзаком за плечами и ермолкой на голове. Мне двадцать лет, и я поглощен

святым ритуалом, известным под названием «поиск самого себя». А поиск этот, как известно, производится в Европе, как будто духовная сущность каждого юного американца не проживает нигде кроме как в уютной мансарде под крышами Парижа.

Что-то удивительное происходило со мной в столице Франции. Куда бы я ни шел, на меня с любопытством смотрели евреи. Никто из них не был особо похож на еврея, но они как бы выступали из моря лиц, заполнявших улицы города.

«Не зайдете ко мне на обед?» — приглашал один.

«Вам нужно где-то переночевать?» — звал другой.

«Не нужна ли Вам помощь?», «Знаете ли Вы, как попасть туда-то и туда-то?», «Запишите мой номер телефона на всякий случай». Мне даже предлагали деньги.

Все это исходило от евреев, совершенно со мной не знакомых. Я бродил по Парижу и думал о жизни, как многие другие. Разница заключалась лишь в том, что у меня на голове была **ермолка**. И поэтому мы были едины — один народ, одна семья, неразрывно связанные между собой.

Поэтому мы молимся во множественном числе. Каждому дана личность, которая простирается за пределы нашего индивидуального «я». Каждый из нас — клетка молодого организма, которому три тысячи лет. Мы молимся во множественном числе, потому, что существуем в наших сородичах-евреях, как они существуют в нас.

...настройка на космос

Плотник пользуется молотком и гвоздями, писатель – пером и чернилами, а чем пользовался Б-г, когда пожелал создать Вселенную? Есть фантастически выразительная еврейская идея, согласно которой инструментами Б-га для создания вселенной были буквы древнееврейского алфавита. Более того, Б-г сначала создал буквы, а потом ими создавал все остальное.

Иврит – многослойная структура, содержащая бесконечное множество нюансов, любой из которых открывает следующий этап познания. Каждая буква еврейского алфавита имеет много уровней значения.

Возьмем в качестве примера букву *алеф*, первую букву алфавита.

1. Числовое значение буквы

Числовое значение *алеф* как первой буквы алфавита – один. *Бейт*, вторая буква, – это два. И так далее: после *йуд* начинаются десятки, после *куф* – сотни.

Б-г, согласно еврейскому учению, – Один.

2. Общая концепция буквы

Каждая буква алфавита имеет название и соответствующее значение. Слово *алеф* указывает на «лидера» или «чемпиона», командира в армии называют *алуф*.

3. Протоидея буквы

Согласно Талмуду, каждая из букв выражает идею первого слова в Торе, которое начинается с этой буквы. *Алеф* стоит в начале слова *Эло-им*, это одно из имен Б-га. Таким образом, *алеф* означает один из аспектов Б-жественности.

4. Форма буквы

Графически буква *алеф* в рукописи Торы состоит из двух букв *юд* и одной *вав*. *Юд* представляет собой единство Б-га и имеет числовое значение «десять». *Вав* в языке означает союз «и», соединяя две мысли. Ее числовое значение «шесть».

Буква *алеф* пишется с одним верхним *юд* над *вав* и одним нижним *юд* под *вав*.

Алеф (лидер) и *алеф* (воплощение единства и Б-жественности) воплощены в букве, которая показывает единство Б-га как Владыки, Г-спода. Б-г небесной, духовной сферы (верхняя *юд*) – тот же Б-г, что и нижней, земной сферы (нижняя *юд*).

В Торе у Б-га множество имен, каждое отражает какой-то аспект Его отношения к миру. Первичное имя Б-га содержит в себе такой глубокий духовный смысл, что совершенно таинственно. Оно настолько священо, что непроизносимо. Обращаясь снова к букве *алеф*, мы находим, что числовое значение двух *юд* (10+10) плюс *вав* (6) это 26. Двадцать шесть – это числовое значение сокровенного, тайного имени Б-га.

Древнееврейские буквы и слова – не просто символические образы и звуки. Каждая буква – живой организм. Эти изначальные буквы Творения породили полноту существования. В каждой букве содержатся не только скрытые значения, но и скрытые возможности.

Ранние мудрецы, составившие наши молитвы, держали в сознании и в душе ключи, позволяющие отпереть силы созидания, заключенные в древнееврейском языке.

Когда мы говорим, мы создаем. Создаем образы, чувства, идеи, даже революции – силой наших слов. На более глубоком уровне авторы наших молитв знали, как пользоваться буквами и словами, чтобы они настраивали

наши души на соединение с Творцом. За доступным нам значением слов скрывается закодированное послание, духовное обеспечение, которое неведомым нам образом направляет наши души и устанавливает их связь с высшим миром.

Молитва, особенно произнесенная на иврите, способна помочь нам затронуть и почувствовать на себе эффект духовной реальности, который намного превосходит наши обычные средства понимания*.

* Иудаизм учит, что молитву можно произносить на любом языке. Но есть такие аспекты молитвы, которые теряются при переводе с иврита. Тем, кто хочет когда-нибудь научиться молиться на святом языке, рекомендуем начать с запоминания первого параграфа *Шма*, а также первого параграфа *Амиды*.

КОЛ НИДРЕЙ. СТЕПЕНЬ ДОВЕРИЯ

Тефила зака

Однажды зимним утром моя жена обнаружила на заднем крыльце нашего дома небольшой конверт. На конверте – ни имени, ни адреса, вообще ничего. Внутри – открытка со словами благодарности. Несколько торопливых слов и едва разборчивая подпись.

Наш двор служит порой кратчайшим путем, а то и местом встречи для некоторых наших соседей. Мы – новички в квартале, и, похоже, наш дом расположен как бы в центре уже сложившихся дружеских соседских связей.

В холле дома мы завели для себя «доску объявлений», и жена кнопкой прикрепила к ней открытку, намереваясь через день-два расспросить соседей, не им ли принадлежит открытка. Но шли недели, месяцы – и открытка затерялась на доске под слоем купонов и школьных объявлений.

Осень в наших краях очень красива: улицы, наша в особенности, горят оттенками огненно-красных, оранжевых и желтых цветов. Однажды к нам в дверь постучали. На пороге стоял мужчина, один из тех, кого видят все, но не знает никто. Его всегда можно было видеть в седле разболтанного проржавевшего велосипеда, нагруженного тряпками и пакетами, наполненными неизвестно чем, по всей вероятности, другими тряпками и пакетами. Он казался человеком, которого ничто не в состоянии вывести из душевного равновесия, – так безмятежно крутил он свои педали.

«Позвольте мне расчистить листья в вашем дворе», – сказал он.

«Почему бы и нет», – ответил я. По крайней мере, в нем сохранились остатки самоуважения, побудившие его попытаться заработать немного денег. Кроме того, он однажды как-то расчистил снег на подъезде к нашему дому – и сделал это совсем неплохо. Моя жена из предосторожности предложила не выпускать девочек на улицу, пока он не закончит работу, – в наши дни, к сожалению, всякое может случиться.

Прошла осень, а с ней праздники Суккот и Ханука. Не успели мы оглянуться, как снова заснежило. Зима тоже по-своему красива, и мы были благословлены одной из тех зимних метелей, которые, как одеялом, укрывают город в тихое раннее утро.

Вместе с дочками я лепил снежных баб на улице – по одной для каждой девочки. Самую большую – для пятилетней дочери, поменьше – для той, которой два с половиной года, и совсем маленькую – для малютки.

«Простите, сэр, – раздался голос велосипедиста, – позвольте мне расчистить снег возле вашего дома».

«Почему бы и нет? – подумал я. – Почему не помочь человеку, если это и мне полезно?» Он расчищал снег, и мы оба были довольны собой. Моя дочь, двух с половиной лет, самая любопытная и дружелюбная, спросила его: «Как тебя зовут»? «Джей Ди. А тебя?»

Позже, когда мы почти закончили лепить наших снежных «малюток», моя дочь заявила: «Аба, я люблю Джей Ди, он добрый человек». «Конечно, добрый», – согласился я, и мы пошли в дом согреться и поесть ланч.

На кухне жена готовила сэндвичи для нашего велосипедиста, чтобы дать ему, когда он закончит работу. «Мама, – сказала малышка, – я люблю Джей Ди». «Прекрасно», – ответила жена, но ни она, ни я не хотели, чтобы девочка слишком полюбила этого доброго, но странного незнакомца.

Через неделю или больше, когда Джей Ди вторично расчистил снег у нашего дома, жена взялась за

выполнение дел, которые откладывала месяцами. Она стала расчищать нашу домашнюю доску объявлений, выбрасывая старые школьные объявления и купоны с истекшим сроком годности и прикрепляя новое расписание публичных лекций. Анонимную благодарственную открытку она отложила в сторону. «Неловко, конечно, но все-таки надо расспросить соседей, кто написал эту открытку», – решила жена.

Открытка выпала у нее из рук и упала на стол, раскрывшись на лету. Невольно она прочла: «Спасибо вам за помощь и доброту». И подпись: «Джей Ди».

Мы до сих пор не пришли в себя от этого открытия. В ту зиму, когда он впервые расчистил снег у нас во дворе, мы даже не знали его имени. Я заплатил ему хорошо, а жена дала пакет с курицей, оставшейся с последней субботы. Он неохотно взял пакет – он не утратил гордости! – поблагодарил нас за заработок и, вихляя, укатил на своем разбитом и перегруженном велосипеде по заснеженным улицам.

Кто он? Где живет? Есть ли у него семья? Одно мне точно известно: ему стоило немалых усилий даже купить ту открытку и вернуться к нашему дому, чтобы оставить ее на заднем крыльце. А это многое говорит о Джей Ди, не правда ли?

* * *

Понять другого человека нелегко. Сострадать нелегко. Прощать нелегко.

В течение года, тем или иным образом, люди обижают нас: эмоционально, физически, материально. В большинстве случаев боль проходит, оставив несколько шрамов, а то и вовсе без следа. Мы можем понять со временем, что ничего страшного не случилось, и пострадала разве что наша гордость – наше эго. И все равно, прощать нелегко.

Ну, а как насчет Вас? Обидели Вы кого-нибудь в этом году сознательно, а, возможно, и неосознанно? Все мы люди, живые люди. Кому не случилось в толпе наступить другому на ногу? Или впопыхах не обратить внимания на чьи-то чувства и больно задеть их? Очень нелегко прощать, но еще труднее просить прощения. Мы так хотим быть совершенными, а извиняться для нас значит признавать тысячи своих недостатков. Это может быть так унизительно и так непривлекательно!

Короткая *Тефила зака*, которую произносят перед *Кол Нидрей* в первый вечер праздника Йом-Кипур, часто остается незаметной. Вот мы пришли в синагогу, чуть-чуть опоздав, обменялись новогодними поздравлениями со знакомыми, разглядели последние фасоны платьев и галстуков – на *Тефила зака* просто не осталось времени. В конце концов, разве Йом-Кипур не начинается с *Кол Нидрей*?

Тефила зака – одна из наиболее важных молитв Йом-Кипура. Главное в ней – слова: «... мне известно, что в мире нет таких праведников, которые никогда не согрешили бы против ближнего своего, будь то финансово или физически, делами или речами, поэтому ноет мое сердце... Да не понесет никто наказания из-за меня. И, как я прощаю всем, сделай, Всевышний, мне одолжение: пусть от каждого из людей я получу полное прощение».

Конечно, мы причиняем боль другим в течение года, но эти поступки не представляют нас настоящих, какие мы есть на самом деле. Мы же не хотим быть источником горя или нужды в чьей-либо жизни. Иногда, возможно, мы просили прощения у тех, кого обидели, но в большинстве случаев просто «припудривали» свою вину. Теперь мы надеемся и молимся, чтобы люди нас простили. Чтобы заглянули в нашу суть и поняли: мы

намного глубже, чем может показаться, когда делаем кому-то больно. И мы сами тоже должны смотреть вглубь, знать, что каждый из нас – целый мир, сложный и скрытый. Он скрыт от нас самих, как и от других.

Тефила зака может сблизить нас, сблизить с другими и самими собой. Разве не с этого должен начинаться Йом-Кипур, правда?

Кол Нидрей

Если Вы поклялись сделать что-то в этом году и теперь осознали, что не в силах жить согласно данному слову, для этого существует *Кол Нидрей*.

Вероятно, во время чтения *Кол Нидрей* в синагоге больше евреев, чем в любое другое время в течение года. Спрашивается, почему? Что особенного в *Кол Нидрей*, что год за годом приводит толпы евреев в синагогу?

Возможно, сознательно или подсознательно, каждый еврей чувствует, что *Кол Нидрей* задевает самый чувствительный нерв его существа, что без этого невозможно отмечать Йом-Кипур, без *Кол Нидрей* нельзя прожить жизнь.

Читая *Кол Нидрей*, мы заявляем: «Я сознаю, что если что-то пообещал, дал кому-либо слово, без помощи и прощения свыше я не могу от обещания отступить. Мое слово – это слово, и точка. Слово закрепляет реальность, которую я не могу отменить. Эта реальность, это слово связывают меня».

Представьте себе мир, в котором нет нужды подписывать контракты; честное слово – ценнее золота, и одно рукопожатие скрепляет любую договоренность. Представьте себе, каким стал бы мир, если бы люди

действительно жили с такой мерой доверия друг к другу, с такой степенью порядочности.

Помимо упразднения гор макулатуры и половины юристов-профессионалов, это был бы иной мир. Невозможно описать, насколько иной. Совершенно иной мир.

Кол Нидрей – это пристальный взгляд в свою душу. Мы задаем себе вопрос: кто может мне доверять? Дети, супруга, друзья, начальство? Б-г? А я? Могу ли я положиться на собственное слово, верю ли самому себе?

Без веры себе и в себя – у нас нет ничего. При такой уверенности в себе – у нас есть все. Поэтому – *Кол Нидрей*.

11. Б-г, покажи, как приблизиться к Тебе.

12. Я не забуду, кто и что важнее всего для меня.

ТЕШУВА: ЧЕТЫРЕ ШАГА К ВЫСОТАМ

Моему брату было пятнадцать лет, когда он купил своего первого коня. В отличие от других ребят, которые катались на велосипедах, скейтбордах и мотоциклах, мой брат предпочитал лошадей. Но это была не обычная лошадь. Это был великолепный чистокровный конь, черный как смоль, по кличке Серьезный – вышедший на пенсию верховой конь.

Я принял предложение брата прокатиться на его коне по нашему району. Эта поездка чуть не стоила мне жизни. Неподалеку от дома моих родителей находился большой длинный бульвар с широкой травяной полосой посередине. По обе стороны от бульвара шли дорожные трассы с односторонним движением, по одну сторону – в одном направлении, по другую – в другом. Травяная полоса рассекалась перекрестками, где машины могли развернуться. Один из таких перекрестков едва не стал местом моей гибели. Когда старичок Серьезный добежал до края травянистой дорожки, его неожиданно потянуло в прошлое. Он снова показался себе горячим чистокровным жеребцом, стоящим на ипподроме и готовым поразить мир. А на нем верхом сидел я, ни о чем не подозревающая жертва несбыточного желания коня возвратиться в лошадиную юность.

Вопль, от которого могла бы свернуться кровь, застрял у меня в горле, когда Серьезный открыл скачки. Чем сильнее я дергал поводья и бил его каблуками по ребрам, тем меньше он обращал на меня внимания. Его галоп все ускорялся. Мы приближались к перекрестку, и было ясно, что конь не собирается остановиться и посмотреть в обе стороны перед тем, как пересекать

улицу. Сквозь слезы ужаса я увидел стоящие на перекрестке красный кадиллак и новый спортивный мерседес, никак не ожидающие появления безостановочно мчащейся вперед лошади с наездником. «Пропадать – так с музыкой», — подумал я и прищипорил коня.

Короче, как видите, я выжил, но с тех пор на лошадь не садился.

Сегодня мой брат живет на ферме с женой и младенцем, растит кур, владеет козлом по имени Блэки и ездит верхом всякий раз, как ему это удастся. Больше всего меня удивляет, что он ездит без седла и не нуждается в уздечке. Он просто вскакивает коню на спину и как бы сливается с животным, которое подчиняется всем его командам и везет брата, куда только тот пожелает, с невообразимой грацией и энергией.

Тело и душа. Разум против чувства

Наши мудрецы, желая найти образ, отражающий внутреннюю динамику человеческой жизни, выбрали в качестве аналогии образ всадника на коне. Такова их модель человека.

В жизни есть некоторое напряжение, которое мы все ощущаем. Оно объясняется противоречием между тем, что мы хотим сделать, и тем, что нам легче сделать. Знакомое состояние? Мне хочется помочь сыну выполнить домашнее задание, но легче расслабиться перед телевизором. Хочется потерять пятнадцать фунтов веса, но легче съесть кусок торта. Хочется навестить родителей, но легче поиграть в теннис. Хочется сделать что-то полезное в жизни, но легче жить по инерции и не высываться. Мне хочется достичь всего, на что я способен, но легче смириться и быть посредственностью.

Наездник – то, что нам хочется, – это наша душа. Конь – то, что нам легче сделать, – это наше тело. Иудаизм не порочит тело и не пренебрегает физическими потребностями. Совсем наоборот. Иудаизм утверждает, что физические наслаждения для того и существуют, чтобы ими наслаждаться. Вопрос в том, кто кому подчиняется. Умелый наездник управляет верной и послушной лошастью или потерявший контроль над ситуацией всадник находится во власти малейшей прихоти своего коня?

Ошибки, которые мы совершаем

Все мы совершаем ошибки. Вольные и невольные. И самое удивительное, что вольные – чуть ли не ежедневно. Каждый день мы делаем то, чего делать не хотим. Довольно интересное явление.

Когда это было с Вами в последний раз? В какой-то ситуации Вы определенно знали, что так-то и так-то поступать не следует, да Вам явно и не хотелось этого делать, но странно – Вы все-таки это сделали. Удивительно. До этого знали, что так делать нехорошо. В момент, когда делали, знали, что совершаете ошибку, и не хотелось делать. И после этого Вы, не в восторге от своего поступка, изумлялись и спрашивали себя: «Почему я так поступил?»

Ответ такой: все мы гении. Когда доходит до самоубеждения, во всех нас пробуждается Эйнштейн. Мы способны породить самые убедительные доводы, которые могут завязать наши мозги в узлы, один хитроумнее другого, позволяя таким образом делать то, что легче, а не то, что на самом деле хочется сделать. В этом – корень большинства ошибок, совершаемых нами в

жизни. Мы все хотим хорошо поступать. Только иногда вместо этого позволяем себе делать то, что легче.

Определим термины

Одно из наиболее частых слов в молитвеннике, переведенном на русский язык, – «грех». Оно звучит не совсем приятно. Никому не хочется видеть себя грешником или грешницей. Так переводят с иврита термин *хет*. Это значит «ошибка». Грех? Нет, спасибо. Ошибка – намного легче: все мы совершаем ошибки.

В день Йом-Кипура вопрос заключается в следующем: как нам исправить ошибки, совершенные в прошлом, и избежать повторения в будущем? Если нам удастся в этом разобраться, в наших руках окажется ключ к открытию огромного неиспользованного резервуара возможностей для достижения величия.

В этом заключается *тешува*. Обычно это переводят как «раскаяние», но это не передает смысл оригинала. Это звучит чужеродно. Более правильный перевод – «возвращение». *Тешува* – техника для выявления спекуляций, самообмана, сделок со своей совестью, которые лежат в корне совершаемых нами ошибок. Техника их распознавания, разоблачения и устранения.

Четыре шага к *тешуве*

1. Сожаление (*харата*)

Сожаление, в отличие от чувства вины, – такая сильная досада, как при большой потере. Если вы потеряли бумажник с тысячью долларами, вы ощущаете не вину, а досаду, сожаление. Вы утратили ценность.

В попытках любого достижения мы в первую очередь должны осознать: наши ошибки ведут к утрате чего-то необыкновенно дорогого и важного.

2. Отречение (*азива*)

Генерал Шварцкопф однажды выразился так: «Джентльмены, я могу вам только сказать, что мы обнаружили цель, и ее больше нет».

Умственные лазейки и ухищрения – наш враг, а *азива* – способность нахождения и уничтожения цели.

Я потерял бумажник или, хуже того, – друга. Как избежать подобной ошибки в будущем? Когда вы ощутили потерю, наступает время выполнить следующую задачу: найти и уничтожить цель. Вы должны обнаружить внутреннюю попытку найти всему оправдание, псевдорациональное объяснение и осознать, что именно заманило вас в эту умственную ловушку, понять ложь, лежащую в основе этой «рационализации».

А затем вы должны отдать внутренний приказ: «найти и обезвредить». Найти корень этого хитроумного объяснения и перестать делать то, к чему оно вас толкает.

3. Покаяние (*видуй*)

Другими словами, «пойди и извинись». Для маленького ребенка нет большего наказания, чем необходимость извиниться. Загоните бамбуковые иголки мне под ногти, поднимите на дыбу – все, что угодно, лишь бы не извиняться.

Потому что сожаление, выраженное словами, делает все чересчур реальным, подобно пребыванию на сцене с направленным на вас прожектором. Некуда спрятаться. Правда о вашей проступке и его болезненных последствиях обнажается перед всеми, когда вы произносите эти простые слова: «Прошу прощения. Я ужасно себя чувствую из-за своего поступка. Больше это не повторится. Обещаю».

4. Принятие решения (*кабала*)

Говорите то, что думаете: «Я прошу прощения». И имейте в виду, что говорите: «Больше это не повторится». Этим последним принятием решения никогда не повторять сделанной ошибки Вы замыкаете круг. Возвращаетесь. Если к вам приходит друг, и Вы видите, что он искренне сожалеет, понимает свою ошибку, и предпочел бы, чтобы этого не случилось, что он с тяжелым сердцем приносит извинения и обещает больше этой ошибки не повторять, разве вам не хочется сразу все простить?

А если этот друг – Ваша дочь или Вы сами?

Не спускать глаз с мяча

Тешува нелегка. На самом деле она может быть довольно неприятным вызовом. Совсем нелегко и даже унижительно признавать свои ошибки. И потом изменить что-то бывает непросто. Но нам необходимо помнить: развитие и перемена могут быть очень приятными.

В каждом из нас живет такая частица, которая предпочитает избегать работы, трудностей и неудобств. Ключом к открытию, осуществлению *тешувы* является умение отличать удобство от удовольствия. Удобство – просто отсутствие болезненных ощущений, а боль, преодоление трудностей и неудобство являются предпосылками к продолжительному удовольствию.

Подумайте об этом. Не правда ли, Ваши наиболее значительные, долговременные достижения и глубочайшие наслаждения явились результатом великих, а часто и приносящих неудобства усилий? В этом один из наиболее прискорбных фактов жизни. Представьте себе двух парней на вершине горы: один взобрался на

гору пешком, а другой прилетел на вертолете. Тот, что вскарабкался, получит большее наслаждение на вершине, потому что приложил к этому усилие, а не пошел по легкой дорожке.

Что мы можем сделать для преодоления своей склонности избегать всяких неудобств, которые ведут к *тешуве* и внутреннему росту? Можем концентрировать свое внимание на мяче – мяче наслаждения. Наслаждения роста, движения вперед и все большего раскрытия, реализации нашего бесконечного потенциала.

У меня сильные боли, когда я сижу дома, не играю. Только когда мое внимание сосредоточено на игре, боль отступает.

Брэйди Андерсон, Команда Ориолс, Балтимор

13. Я способен на прощение, на заживление внутренних ран и движение вперед.

14. У всех есть проблемы. Я найду способ справиться с ними и идти вперед.

Практическое применение

Одна из наиболее частых проблем в Йом-Кипур – попытка «откусить слишком большой кусок». Мне бы хотелось потому сделать несколько практических предложений.

1. Рассмотрите свою жизнь с точки зрения взаимодействия трех сфер: отношений с самим собой, с Б-гом и другими людьми. Потом напишите список из пяти ошибок, которые вы сделали в каждой из сфер, и поставьте оценку, соответствующую серьезности этой ошибки.

2. Возьмите список с собой в синагогу на Йом-Кипур и составьте стратегический план. Например, в день Йом-Кипура Вы примените четыре ступени процесса *тешува* к одной из трех самых серьезных ошибок в Вашем списке (если они сделаны по отношению к другим людям, лучше всего принести извинения перед праздником Йом-Кипур). Во время утренней службы можете сконцентрироваться уже на двух, и так далее. Внутренний расчет сделает процесс более легким. И если Вы не справитесь со своим списком в этом году, есть еще следующий год.

3. Держите список ошибок в личном архиве, но не теряйте его из вида. Вам надо заниматься рассмотрением этого списка в течение пятнадцати минут ежемесячно.

4. Помните, *тешува* – особая *мицва*. В других случаях, если вы не сделали часть *мицвы*, Вы не сделали ничего. *Этрог* и *лулав* – четыре вида растений, и при отсутствии хотя бы одного из них Вы не можете выполнить *мицву*. А в *тешуве* каждая попытка помогает в продвижении. Никто никогда не отнимет у Вас и шага по направлению к прогрессу, росту, величию.

ОБРЕСТИ «МОМЕНТ ДВИЖЕНИЯ»

Футбол – это игра с моментом движения.

Спортивный обозреватель НФЛ

Человеку надо всегда учить то, что хочет его сердце.

Талмуд

Никакой профессор колледжа никогда не давал задания студентам учить то, чего хочет их сердце. Как раз наоборот. Наилучший способ постижения науки – следовать продуманному курсу, который ведет логически от одной ступени к другой. Почему же, когда дело касается огромного океана еврейской мудрости: Торы, Талмуда, Галахи, Рамбама, Кабалы и так далее – мудрецы предлагают изучать то, что хочется нашему сердцу?

Секрет – в моменте движения.

При изучении еврейской мудрости лучший старт дает то, что приносит Вам удовлетворение и радость достижения. Так возникает момент движения, энергия, помогающая Вам сделать следующий шаг в постижении огромного океана еврейского знания.

Тот же способ можно использовать для успешного продвижения к внутреннему росту, духовному развитию и перемене. Необходимо создать предпосылку – положительный момент движения. Сначала выбрать один из аспектов жизни, который Вам необходимо улучшить и который Вы в состоянии улучшить. А достижение цели даст вам чувство удовлетворения, которое послужит началом чему-то еще.

Момент движения

Следующее упражнение – ДОСТИЖЕНИЕ МОМЕНТА ДВИЖЕНИЯ – разработано, чтобы помочь Вам найти те области жизни, достижения в которых могут стать катализаторами Вашего последующего роста. Внутреннее развитие, изменение жизни, улучшение характера, развитие отношений с людьми и духовный рост – дело трудное, а иногда и мучительное. Упражнение поможет Вам найти отправную точку, принять решение, которое Вы сможете претворить в жизнь.

Вы можете развить момент движения, действуя в таком порядке:

1. Найдите области потенциального роста, свой личный девиз.
2. Взвесьте усилия нужные для его осуществления.
3. Оцените удовлетворение, которое принесет Вам рост в этой области.
4. Приступите к созданию момента движения.

Достижение момента движения просто, как А-Б-В

Проставьте оценки по пятибалльной системе в предложенном ниже списке.

А) Самооценка

Оцените свое мнение о себе в выбранном Вами аспекте, в диапазоне от «Разочарован, не очень доволен» (1 балл) до «Вполне удовлетворен» (5 баллов).

Б) Уровень необходимого усилия

Оцените усилие, необходимое, чтобы измениться, от «Для достижения этого требуется больше сил, чем у меня имеется» (1) до «Легче легкого» (5).

В) Внутреннее удовлетворение

На шкале от одного до пяти отметьте, какое удовлетворение и удовольствие можете получить от достижения внутреннего роста в намеченной Вами области. От «Не слишком много. Вряд ли я даже почувствую разницу» (1) до «Я буду счастлив, если мне удастся здесь чего-то достичь» (5).

Пример девиза, его оценка и пояснение к оценке

Качество: «Я помогаю людям в трудную минуту».

Оценка:

1. Самооценка	3
2. Уровень необходимого усилия	4
3. Внутреннее удовлетворение	4

Анализ оценки

1. Самооценка. Тройка означает, что Вам хотелось бы вырасти в этом отношении.

2. Оценка необходимого усилия. Четверка означает, что успех в этой области реально возможен.

3. Внутреннее удовлетворение. Четверка означает, что Ваше мнение о себе значительно выросло бы, если бы Вы добились успеха в этой области.

Индекс момента движения

Идеальные *генераторы момента движения* – это девизы, которые получили 2 или 3 в области *самооценки*; 3 или 4 – по *уровню необходимого усилия*; и 3,4 или 5 – в плане *внутреннего удовлетворения*. (См. выше пример девиза, его оценку и пояснение к оценке).

План действий

Для всех девизов, которые могут породить момент движения, необходимо составить краткий план действий. Укажите в нем, что Вам необходимо, чтобы вырасти в том аспекте, в каком Вы хотите. План должен быть коротким, конкретным и реально выполнимым в повседневной жизни.

Примеры плана действий

I. Чтобы стать **«человеком, к которому – как всем известно – можно обратиться в трудную минуту»**, я намерен: раз в месяц обдумывать положение дел у людей, которых я знаю (семья, друзья, коллеги), и выяснять, не нужна ли им какая-либо помощь, большая или малая. Если да, то либо я помогу сам, либо найду способ оказать им помощь, в которой они нуждаются.

II. Чтобы стать **«более терпимым к человеческим недостаткам»**, я планирую: составить список из трех человек, недостатки которых меня раздражают, и отметить в нем два или три привлекательных качества этих людей. Затем подумать, каким качествам этих людей я бы мог поучиться. В заключение записать один или два моих недостатка, которые могут быть неприятны другим людям.

Создание момента движения

Поупражнялись? Выберем оптимальный первый шаг. В помощь ниже приводится ряд «девизов». Можете воспользоваться любым из них, адаптировать его к своей жизни и дополнить собственными идеями.

1. *Я могу смело выступить против несправедливости.*
 - А) Самооценка
 - Б) Уровень необходимого усилия
 - В) Внутреннее удовлетворение
 - План действий

2. *Я ценю то, что у меня есть.*
 - А) Самооценка
 - Б) Уровень необходимого усилия
 - В) Внутреннее удовлетворение
 - План действий

3. *Когда мои дети (друзья, супруг и т.д.) обращаются ко мне, я внимательно их выслушиваю.*
 - А) Самооценка
 - Б) Уровень необходимого усилия
 - В) Внутреннее удовлетворение
 - План действий

4. *Мои заказчики и клиенты мне доверяют.*
 - А) Самооценка
 - Б) Уровень необходимого усилия
 - В) Внутреннее удовлетворение
 - План действий

5. *Я не позволяю себе огорчаться, когда не все идет так, как я планировал или ожидал.*
 - А) Самооценка
 - Б) Уровень необходимого усилия
 - В) Внутреннее удовлетворение
 - План действий

6. *Моя жена (муж) знает, что она (он) намного важнее для меня, чем бизнес или карьера.*

7. Я знаю свое еврейское наследие.
8. Я радостно приветствую людей.
9. Духовная сфера – постоянная часть моей жизни.
10. Я вношу вклад в жизнь своей общины.
11. Я стараюсь помогать еврейскому народу.
12. Мои родители знают, насколько я благодарен им за все, что они для меня сделали.
13. Я тщательно обдумываю все важные решения.
14. Я добрый и щедрый человек.
15. Духовный рост – один из главных приоритетов моей жизни.
16. Я не отзываюсь о людях дурно.
17. Я ищу в людях хорошее.
18. Я размышляю о том, чего Б-г хотел бы от меня.
19. Я ищу знания и мудрости.
20. Я нахожу время для тех, кого люблю.
21. Я терпим к недостаткам других.
22. Для меня успех – состояние сознания. Ясное самосознание – главное, к чему я стремлюсь.
23. Я умею радоваться и ценить простые удовольствия жизни.
24. Я верен своему слову.
25. Я анализирую совершенные мною поступки, чтобы стать лучше.
26. Я уважаю людей за то, что они есть, а не за то, что у них есть.
27. Я признаю свои ошибки.
28. Я активно ищу свой путь в жизни, а не подражаю тому, что делают другие.
29. Я поддерживаю связи со старыми друзьями.
30. Я размышляю над тем, какие идеалы и духовные ценности передам своим детям.
31. Жизнь – дар, который надо ценить.

32. *Я делаю все, что в моих силах, чтобы следующее поколение осталось настоящими евреями.*
33. *Я не настолько горд, чтобы не просить о помощи в случае необходимости.*
34. *Если мои друзья поступают, на мой взгляд, неверно, я не боюсь им об этом сказать, или, по крайней мере, не присоединяюсь к ним.*
35. *Я щажу чувства других.*
36. *Я ищу возможности помочь людям.*
37. *Когда у меня есть обязанности, я их выполняю.*
38. *Я нахожу время для себя.*
39. *Я прислушиваюсь к своей душе.*
40. *Я ищу смысл жизни.*
41. *Я верю в свою способность принимать правильные решения.*
42. *У меня есть самоконтроль.*
43. *Я сознаю свои слабые и сильные стороны.*
44. *Я делаю все, что в моих силах, а успех или поражение – от Б-га.*
45. *Я приветствую конструктивную критику.*
46. *Я ищу способы порадовать жену.*
47. *Я стараюсь испытывать энтузиазм, хоть раз в день.*
48. *Я честен в моих романтических отношениях.*
49. *Я ценю дружбу.*

Искренне надеюсь, что упражнение окажется Вам полезным, и от души приветствую всякую попытку им воспользоваться. Но если оно Вам не подойдет – тоже хорошо. Я уверен, вы найдете другие способы сделать шаг вперед в дни этих праздников.

УТРЕННЯЯ СЛУЖБА В ЙОМ-КИПУР. ОСНОВНЫЕ МОМЕНТЫ

Утренние благословения (Брахот а-шахар)

Ашер яцар/ Который создал человека мудро

У меня есть друг. Все, кто с ним знаком, поражаются его энергии. Он ведет невероятно интенсивную жизнь. Как-то я спросил у него: «Как это произошло? Как в тебе зажегся такой огонь?»

И вот что он рассказал.

Я был старшеклассником, когда мои родители однажды уехали на выходные. «Майкл, – попросил отец, – сделай одолжение, докрась пока гараж». Я согласился.

Вскоре к дому подъехали на машине три моих друга. «Подумай, Майкл, – говорили они, – в лесу так здорово в это время года...». Это было нелегко, но я отказался.

Вечером я узнал, что все мои друзья погибли в автомобильной катастрофе. А я жив. И проживаю свою жизнь, не даваяглохнуть мотору внутри меня. Потому что знаю: для чего-то я остался в этом мире, а значит – у меня есть миссия.

Все мы проживаем свою жизнь. И пока у нас есть дар, называемый жизнью, у всех нас есть миссия.

Подумайте о своей жизни, о ее уникальных особенностях, о своих сильных и слабых сторонах, о способностях и качествах Вашей неповторимой личности. Мы живем ради себя и ради своих семей, ради

своего народа и всего человечества. У всех у нас есть миссия.

Биркат а-Тора/ Благословение Торы

В Торе 613 заповедей. Среди них заповедь любить ближнего как самого себя, не убивать, любить Б-га.

Талмуд учит: если положить 612 заповедей на одну чашу весов и одну заповедь – на другую чашу, то эта одна перевесит все остальные.

Какая же? Заповедь изучать Тору. Нет ничего важнее обретения мудрости. Без нее не создашь настоящий брак, исполненный любви, не вырастишь детей, не сохранишь друзей и не реализуешь себя. Недаром говорят наши мудрецы, что человек невежественный не может быть праведником, т.е. поступать всегда правильно, и что не согрешит человек, пока не войдет в него дух глупости.

Обретение мудрости, понимания вещей – главная заповедь.

Поэмы, предшествующие молитве (*Песукей де-зимра*)

Аллелу эт Ашем/Благословите Б-га

Наши мудрецы говорят: «*Нет живописца, подобного Творцу*». Это знает и чувствует каждый, кто хоть когда-то предавался созерцанию природы.

Что прекраснее: дерево перед Вашим домом или дерево на полотне в картинной галерее? Каким бы прекрасным ни было изображение, оно – только приближение к реальности. Правда, толпа перед картиной Вас не удивит, а вот увидев на лужайке перед домом компанию, увлеченно разглядывающую Ваше

реальное дерево, Вы, скорее всего, не предположите в них эстетов, а позвоните в полицию.

Картина – напоминание о реальности. Она подобна окну в мир. Но и живое прекрасное дерево – тоже окно. В мир бесконечности. В Творение.

Иштабах/Да будет благословенно имя Твое

Это заключительная часть *Песукей де-зимра*, подготовительной части утренней службы.

В ней пятнадцать выражений благословения Б-гу. В Иерусалимский Храм вели пятнадцать ступеней. Мы должны строить, расширять и углублять наши отношения с Б-гом, с бесконечностью, как учимся и строим себя: постепенно, шаг за шагом. Можно взбежать по лестнице, перескакивая через ступеньки, но в жизни лучше этого не пробовать. Каждая ступенька – сообщение и урок. Испытания, которые нам выпадают, формируют наш характер и определяют, кем мы станем.

Так и духовная жизнь, наши взаимоотношения с Б-гом. Они ступенчатые. Мы поднимаемся шаг за шагом.

Пятнадцать выражений хвалы Б-гу. Выше, выше и глубже. Новые и более волнующие моменты близости основаны на всех предыдущих и включают их.

Жизнь так наполнена и движется так стремительно. Каждое мгновение через сознание проносится множество мыслей. В сердце бурлит океан чувств. А наши души жаждут, томятся по истине, вечно и каждый миг....

* * *

За вступительными *Песукей де-зимра* начинаются основные молитвы утренней службы, от *Барху* до *Шма*. А затем – кульминация: *Амида*, молитва, читаемая стоя.

Переходя от страницы к странице, от молитвы к молитве, не оставайтесь в одиночестве. Возьмите свою суть с собой. Сердце, душу – ту часть, которую ощущаете главной.

Теперь можете на мгновение прикрыть глаза и расслабиться. Не бойтесь. Позвольте себе прислушаться иным чувством, внутренним «я», к неслышной жизни в себе. Внутри нас так много всего, непостижимого или кажущегося таким. Может быть, прислушавшись, Вы чуть больше узнаете о себе, почувствуете пульс своей жизни.

А потом двигайтесь дальше.

Барху/Благословите Б-га

Даже атеист не может не признать: если Б-г существует, то быть ближе к Нему, быть связанным с Ним – высшее наслаждение, доступное человеку. Главный смысл жизни.

Б-г бесконечен. Именно поэтому представление о Нем ускользает от нас. Как к бесконечности нельзя ничего прибавить, так и к Б-гу. Он ни в чем не нуждается и ничего не приобретает.

Произнося *Барху*, мы не «благословляем» Б-га – ведь мы ничего не даем Ему. Просто признаем: Он – Источник всего, всего бытия и всех благ. Лишь Он дает, а мы – получаем.

Эта истина рождает смирение и послушание, как в отношениях ученика к учителю. Чем скромнее ученик (а эту скромность порождает ясное осознание реальности), тем больше его шансы постичь мудрость, несомую учителем. Парадоксальное соотношение: чем меньше в нас самомнения, тем больше нам открывается.

Слах ле-гой кадош/Прости этот святой народ

Палки и камни могут сломать кости, но прозвища не вредят.

Девятилетняя Тиффани

Авраам Тверский, раввин из знаменитой хасидской династии, профессор психиатрии, автор многих книг и основатель центра восстановления здоровья «Врата», поделился со мной воспоминаниями о детстве.

Мой отец очень редко выражал недовольство. Но если делал это, то говорил очень тихо, твердо, не вызывающим возражений тоном: «Эс паст ништ!» (Это тебе так не идет!)

Замечание было ясным. Я понимал, чего не надо делать. Но лишь через много лет я по-настоящему осознал, что имел в виду мой отец.

Отец говорил мне воздерживаться от определенных поступков и слов, потому что они недостойны меня. Говоря «Эс паст ништ!», отец показывал мне, что я хорош. Ничто не могло быть дальше от унижения, чем это. Он не убеждал меня в том, что я «плохой мальчик», а давал понять, что я превосходный человек. Акцент делался не на том, что мое действие плохо, а на мне самом, на том, что я – выше подобного поведения.

Тиффани права, только если понимает, как она неправа.

Прозвища, ярлыки могут унижать, вызывать неуверенность в себе, а могут наоборот – возвышать и поддерживать. Если называть детей плохими, ленивыми, никчемными или даже без слов создавать у них впечатление, что мы считаем их такими, они потеряют почву под ногами. Их жизнь станет намного труднее. А если называть детей дорогими и любимыми и терпеливо отвечать на их бесконечные и, что скрывать, иногда надоедливые вопросы, это будет укреплять их психику и обогащать их эмоциональный строй.

Тиффани не смущают прозвища, потому что родители показали ей, чего она по-настоящему стоит.

Прости этот святой народ в этот святой день...

В этой молитве нас называют святыми – хорошими, прекрасными и бесценными – и этим открывают перед нами широчайшие горизонты. Нам говорят, что мы безусловно достойны близости к Б-гу.

Шма Израэль /Слушай, Израиль... Б-г Один

Когда умирает еврей, он умирает со словами *Шма* на устах. Почему? В чем значение этого вечного выражения еврейского сознания?

В последние минуты перед казнью человеку предлагают последнюю трапезу, последнюю сигарету. А для нас перед уходом из мира самая важная вещь – еще раз вспомнить, зачем мы в него пришли.

Разве это не понятно?

Составьте в уме список из трех самых приятных вещей в жизни. А потом спросите себя: что такое «приятно»? В чем суть момента удовольствия, ощущения удовольствия?

Вы, конечно, найдете ответ. И ответ этот будет – гармония. А что такое гармония, в конечном счете? Безупречная цельность. Единство. *Эхад...*

Итак, взгляните на список своих радостей. Среди них, конечно, дружба – единство, единение, жизнь вместе – *эхад*.

Природа – ощущение единства с землей, *эхад*.

Изучение, понимание, приятие – *эхад*.

Катание на лыжах – слияние с горами, *эхад*.

Любовь: близость, единство – *эхад*.

Музыка, живопись – и так далее... *Эхад.*

Ве-ая им шамоа/ И если прислушаешься

Во втором абзаце *Шма* мы находим слова: «...и когда поешь и насытишься – будь осторожен».

Еда, одежда, жилье. Когда основные нужды удовлетворены, что дальше? Кажется, наше общество ответило на этот вопрос так: «Больше того же самого».

Пища: как насчет кулинарии Нувель, кухни Кэйджун, мексиканского стиля или тридцати двух сортов мороженого? Одежда: пройдите по любому супермаркету США. Жилье: бесконечное разнообразие форм и размеров с соответствующим интерьером и механизированными приспособлениями. Когда на вопрос «А что дальше?» наше общество ответило «Больше того же», такой ответ имел далеко идущие последствия для отдельных людей, семей, общества и даже планеты, которую мы населяем.

«...И поешь, и насытишься – будь осторожен». Основные потребности удовлетворены. Что теперь, каковы приоритеты?

Что Ваши приоритеты говорят о Вас как о человеке и о том, в каком направлении Вы движетесь?

В данный момент в нашем свидетельстве *Шма* мы сосредоточиваемся на роли *мицвот*, заповедей. В каббалистической литературе слово *мицвот* переводят как «советы». В каждой заповеди нам дается совет, какие приоритеты у нас должны быть, как на них сосредоточиваться и как привести в исполнение цели, на которые направлены эти приоритеты.

Амида – молитва, которую читают стоя

Ашем сефатай тифтах/Б-г, разомкни мне уста

Вы только что основали бизнес, и Вас мучает вопрос: вытянете ли Вы его? Только начали излечиваться от тяжелой болезни; есть примеры, когда люди после нее поднимались на ноги. А что будет с Вами?

Каждый из нас примерно представляет себе свои возможности, каждому знакомы страхи, сомнения и колебания. Часто мы пугаемся собственной тени. Нередко мы бьемся в выдуманных, а не реальных границах.

К двадцати одному году Брюс Селдон почти половину жизни провел в тюрьме. Большинство преступлений он совершил в родном городе Атлантик Сити. В 1985 году его приговорили к десяти годам заключения. Работники тюрьмы считали его нелегким заключенным.

Но где-то на жизненном пути Селдон пережил перелом. Он начал думать о матери, которая его вырастила... «Ей никогда больше не придется плакать обо мне», – думалось ему. Ему самому не верилось, что он способен так думать. Он пообещал себе никогда больше не делать того, что делал раньше, и что привело его в тюрьму.

Брус Селдон перестал быть трудным заключенным, получил аттестат зрелости и был выпущен «под честное слово» через четыре года. К апрелю 1995 года он стал чемпионом по боксу в Уорлд Боксинг Ассосиэйшн и был готов превратить свой титул в «нечто существенное».

Он вернулся в Атлантик Сити, чтобы помириться с хозяином винного магазина, который ограбил, посетил тюрьму Маунтенвью, где говорил с заключенными, и выступил почти в каждой школе в

Атлантик Сити. И что же он говорил молодым людям, с которыми встречался?

«Я говорю им, что мечты сбываются».

На иврите слово «губы» – то же, что «берега». Берега реки – это ее границы. Говоря «Б-г, отвори уста мои», мы говорим: Творец, помоги мне увидеть, что скрывается за моими вымышленными ограничениями.

Помоги мне увидеть и не заблудиться в границах страха и сомнения. Помоги увидеть весь диапазон моих возможностей. Помоги увидеть, что мечты сбываются.

Барух Ата Ашем/ Благословен Ты, Б-г

Сущность еврейской молитвы и всей еврейской жизни – в первых словах *Амиды*. Слово, на котором сосредоточено внимание, это *Ата*, «Ты». Мы прямо обращаемся к Б-гу. Молитва – время, проведенное лично с Б-гом, наша возможность говорить с Ним. Честно, открыто и от всего сердца. В этом – ключ ко всему.

Ва-титэн лану/ Ты дал нам с любовью...

И ты дал нам, Ашем, наш Б-г, с любовью, день Йом-Кипура, день прощения, день восстановления наших отношений, день, когда можно начать сначала...

Иногда родители и дети расстаются. Принимают решения: не звонить, не писать, игнорировать, затаить обиду, причинить боль.

День Йом-Кипура, как никакой другой служит для возобновления отношений. В первую очередь с собой. Мы можем отдалиться и от самих себя – в конечном итоге, все наши отношения начинаются с отношения к себе. Во-вторых, с другими в нашей жизни. Совершаются ошибки: где-то недоглядели, где-то не позаботились, сказали жесткое или болезненное слово.

Восстановление, возврат, новое начало, новая любовь – это приносит нам Йом-Кипур.

И, наконец, отношения с Б-гом. Мы часто отводим глаза, забываем, что сама наша жизнь – дар Всевышнего, не хотим помнить об обязанностях Дарителю. Мы решаем оборвать все связи.

«И ты дал нам, Ашем, наш Б-г, с любовью, день Йом-Кипура, день...». Возобновить, восстановить. Сблизиться и любить: себя, других и Б-га.

Элокай ад шело нацрти / Мой Б-г, до создания меня

Б-же, до моего создания заслужил ли я свое создание... Даже при жизни я подобен праху, и, конечно, прахом останусь, когда завершится мой путь.

Муравьи строят муравейники, бобры – плотины, а мы – Всемирный торговый центр. Велика ли разница? (Этот пример автора буквально осуществился – башни-близнецы ВТЦ, самые высокие здания в мире, были разрушены 11 сентября самолетами, направленными арабскими террористами – Г.С.)

В конце концов, великие силы природы смоют все муравьиные кучи и все населяющие их муравьиные «цивилизации». С течением времени либо медленно сгниет плотина, либо высохнет река. А воздвигаемые нами сооружения? Не являются ли они просто материалом для раскопок будущего?

С точки зрения пространства и времени мы не более ценны, чем муравьи относительно нашей планеты. Мы ничто, песчинка в потоке истории. С одной лишь разницей – муравьи не говорят с Б-гом. Все, что они говорят и делают, не имеет не малейшего значения. Но наши мысли, слова и действия имеют значение. Вечное значение.

15. Посмотрю за пределы боли и тьмы и увижу тепло, свет и красу этого мира.

16. Я не теряю из вида людей и вещи, которые важнее всего для меня.

ЛЕС И ДЕРЕВЬЯ

Деревья, Йом-Кипур и Видуй

В 1882 году Оскар Уайльд посетил США. На таможне ему задали рутинный вопрос, какие ценности он желает внести в декларацию? Он ответил: «Только свою гениальность». Спустя несколько лет, размышляя в тюрьме над растроченной жизнью, мистер Уайльд изумлялся: «Я промотал свой гений. Я не понимал, что наши ежедневные действия создают или разрушают характер».

Одна из черт, больше всего отличающих Йом-Кипур от Рош а-Шана, – внимание, которое мы в этот день уделяем деталям. В Рош а-Шана мы пытаемся найти ответ на главный вопрос жизни: кто я? Как я должен направить свою жизнь, что надеюсь оставить потомкам? В Йом-Кипур мы смотрим на частности. В *Видуй* – исповеди (в которую входят, помимо прочего, разделы *Ашамну* – «мы виноваты» и *Аль хет* – «за ошибку») перечислены 67 пунктов, по которым мы просим прощения. Это, согласно классическим комментариям, шестьдесят семь общих категорий, охватывающих сотни поступков, за которые надо просить прощения. Короче говоря, Йом-Кипур – это день, когда мы чрезвычайно заняты.

Ниже следуют два примера из *Видуй*.

***Ашамну*/мы виноваты**

Наши проступки глушат нашу способность воспринимать духовные сферы. В какой вине мы

признаемся? Мы увлеклись материальным, приобретением, нарушая волю Всевышнего, и принесли людям боль эгоцентризмом, поступали неправильно в погоне за наслаждением, зная заранее, что этого не надо делать, и так далее.

Аль хет ше-хатану лефанеха беимуц алев/ жестокосердие

Мы знаем за собой и отказ признавать свою неправоту. Вообще упрямство и отрицание своих слабостей, недостаток сочувствия к больным и бедным, нежелание прислушиваться к советам, проявление черствости к себе и другим, когда необходимо проявить сочувствие, и многое другое...

Назвать Йом-Кипур днем самокритики и раздумий – правильно, но это упрощение. Попробуйте выполнить следующее упражнение. Спросите себя: «Сколько раз я сегодня сделал выбор?» Имея в виду моральный выбор. Не жизненно важный, а почти незаметный выбор, из тех, что мы обычно едва замечаем или упускаем из виду. Например:

1. Заметили Вы кого-то сегодня – супруга, ребенка или знакомого – кому можно было улучшить настроение простой улыбкой или выражением сочувствия?

Если да, спросите себя, какой выбор я сделал в этот момент. Б) насколько бы все изменилось, к лучшему или худшему, если бы я поступил наоборот?

2. Какой у Вас настрой в синагоге сегодня? Вы можете использовать этот Йом-Кипур для самопознания и внутреннего роста или провести еще год под грузом нелегкой ноши. Сделали Вы этот выбор сегодня?

3. Была ли у Вас возможность помочь кому-то сегодня? Тому, кто не очень в помощи нуждался, но был бы Вам благодарен?

Вспомните, сколько времени заняло у Вас решение. Мгновение, о котором никто, кроме Вас, не знает?

Оглядываясь назад, как Вы себя чувствуете в связи с принятыми Вами решениями? Верите ли Вы, что они окажут на вас серьезное влияние?

Вы наверняка уже поняли, что эти примеры – капля в море. Каждый день мы принимаем десятки, если не сотни подобных маленьких решений. Маленьких, но не мелких. Решений, которые оказывают положительное или отрицательное влияние на нас и других.

Иногда мы читаем или слышим идею, и хотя ее смысл нам не ясен, но у нас появляется ощущение, что о ней стоит подумать. Тора сообщает нам, что человек создан «по образу Б-га». Это значит, что человек, как Б-г, волен выбирать. Более того, эта способность и реализация свобода выбора отличает и определяет нас. Мы – выбирающие существа.

Если мы осознаем это, то понимаем, что наши дни и жизнь – просто цепь принимаемых решений. В большинстве своем это маленькие решения, но иногда и не маленькие. Конечно, мы выбираем себе карьеру, супруга, решаем, иметь или не иметь детей, не слишком часто. Но в промежутках мы ведем жизнь, наполненную самым разнообразным выбором.

Вот почему у нас есть Рош а-Шана и Йом-Кипур. Лес и деревья. В Рош а-Шана мы занимаемся крупными проблемами, направлением нашей жизни. В Йом-Кипур присматриваемся к мелочам. Есть люди, которые видят в празднике Йом-Кипур зеркало еврейской жизни: навязчивое внимание к мелочам с постоянным чувством вины. На деле же Йом-Кипур – оценка жизни, каждого ее дня и каждого аспекта каждого дня. То, что нам особенно

дорого, подвергается особой оценке. Чем важнее целое, тем больше внимания следует проявлять к частностям.

Родители озабочены каждым аспектом поведения своих детей. Им известно: характер детей складывается из того, как они едят утром хлопья с молоком, как обращаются с вещами, как ведут себя с братьями и сестрами и одноклассниками. Если рост и развитие начинаются с умения держать в руке ложку, то настоящее взросление – с умения держать в руках вожжи принятия решений, которые формируют наш характер.

Единственная проверка героизма – в повседневности. Единственной подготовкой к критическому решению, которое может изменить жизнь человека, а то и всей страны, являются сотни и тысячи подсознательных, как будто незначительных решений, принимаемых наедине с самим собой.

Сенатор Дэн Коутс

Мудрецы в Талмуде формулировали это так: «Человеку не предоставляют случай проявить величие, пока его не проверят на мелочах». Пророк Моше, самый крупный лидер еврейской истории, начал с того, что пас чужих овец. Так же и царь Давид: сначала пастух, потом – царь. Будущему пророку и царю Давиду судьбы еврейского народа были доверены только тогда, когда они доказали, что способны самоотверженно и сочувственно ухаживать за стадом, заботиться, чтобы доверенные им овцы не остались голодными, но и не разбежались и не объели траву с чужого поля.

Заботьтесь. Заботьтесь о мелких, почти невидимых решениях. О драгоценных деталях характера и жизни.

Есть некое символическое напряжение, «электрическая дуга», между Рош а-Шана и Йом Кипуром. Рош а-Шана приводит нас к «панорамному

взгляду» на нашу жизнь, оставляя детали в стороне. Йом-Кипур, напротив, сосредоточен на нюансах. Здесь внимание сосредоточено на дереве, листьях, корнях, дающих ему питание, и почти не имеется в виду лес, в котором дерево растет.

Мечта и наука сделали космос доступным для человека. Но стоит недосмотреть за одной-единственной деталью в великолепном корабле – и мечты рушатся на Землю. «Великие симфонии начинаются с ноты».

УТРЕННЕЕ ЧТЕНИЕ СВИТКА ТОРЫ. ДУХОВНОСТЬ КАК ВЗАИМООТНОШЕНИЯ

Идея взаимоотношений

Благодаря Голливуду, бесконечно дразнящему наши романтические фантазии, у нас рождается психологический и эмоциональный образ человека, который *подошел* бы нам. В результате мы часто развиваем отношения с партнером, воображая его человеком, каким он не является. Отношения с фантазией, а не реальностью. В сущности, при всей видимости отношений в этой ситуации взаимоотношений практически нет. Мы удовлетворяем свою потребность в близком человеке, играя predetermined роль и обеспечивая этим отношения, лишённые подлинной жизни.

Духовность как взаимоотношения

Чтение Торы в Йом-Кипур начинается со смерти сыновей Аарона: Надава и Авиу. В других местах Торы гибель их объясняется тем, что в страстном желании приблизиться к Б-гу они нарушили храмовый ритуал.

Ну и что! Пусть они не поступили так, как было положено, изменили службу немножко, так ли это плохо? Ведь они отклонились от предписания только в надежде, что это улучшит их духовную жизнь и углубит взаимоотношения с Б-гом!

Не случилось ли Вам слышать что-то вроде: «Вообще-то я считаю себя духовным человеком... Мне не нужно соблюдать все эти заповеди и обычаи, чтобы считать себя хорошим евреем или чувствовать близость к Б-гу. Я обращаюсь к Нему так, как мне удобно, и уверен, что Он против этого не возражает».

Запомните, если Вы обращаетесь к кому-то, основываясь на том, кем Вы хотели бы, чтобы он был, а не на том, кто он есть, или таким образом, который кажется «правильным» Вам, но не приемлем для него, то на самом деле у вас никаких взаимоотношений нет. Независимо от того, насколько комфортно Вы себя при этом чувствуете. Это верно и для духовных взаимоотношений с Б-гом.

Столько жертв...

Во времена Иерусалимского Храма фокусом еврейской жизни являлась сложная система общественных и личных пожертвований и приношений. Но не являются ли жертвоприношения образом жизни примитивных племен с их неразвитым представлением о мире? Как к этому относиться?

Конечно, еврейский народ, получивший в дар видение мира, на тысячелетия опережающее свое время, народ, не раз приносивший в мир идеи, не соответствующие общепринятым понятиям, должен был бы с легкостью преодолеть эти примитивные, варварские обычаи. Он, однако, этого не сделал. Более того, и по сей день немалое число разумных и высокообразованных евреев горюют о Храме и его жертвоприношениях. Как это понять?

Это огорчительная историческая аномалия, которую хотелось бы как-то сгладить, своего рода

интеллектуальный «провал» в безупречной в остальных отношениях системе или что-то, в чем следует тщательно разобраться? Может быть, есть способ понять то, что занимает почти пятую часть Пятикнижия?

Что значит «сблизиться»?

На иврите слово «жертва» – *корбан* – буквально означает «сблизение». Евреям ясно: у Творца есть все, поэтому у Него нет нужд. Жертвы приносят не для Него и не для того, чтобы Его ублажить и уговорить поступить, как нам удобно. Главная цель приношения – воздействовать на нас, улучшить наши взаимоотношения с Б-гом.

Мы уже отметили: для развития по-настоящему близких отношений необходимо понимать и чувствовать партнера. С другой стороны, надо достаточно знать и себя, чтобы быть уверенным: во взаимоотношениях участвуете именно **Вы**, а не какой-либо образ, навеянный общественными взглядами. В самом деле, хотя мы никогда в полной мере не можем познать самих себя, все же, чем лучше мы себя знаем, тем глубже и богаче будет наш вклад во взаимоотношения. Таким образом, жертвоприношение и вся служба в Храме являлись сценой, заполненной образами, позволяющими углубить самопознание и познание путей приближения к Б-гу.

Приведу два отрывка из Торы, которые читают в Йом-Кипур. Они показывают: то, что происходило в Храме, – урок, учивший нас, как поднять на более высокую ступень нашу суть и улучшить наши духовные качества. Для чего? Чтобы еще больше приблизиться к священному источнику всего существующего.

«А потом возьмет двух козлов...» (Ваикра,16:7-10).

Всмотритесь в детали жертвоприношения. Два козла – одинаковых по размеру, внешнему виду и стоимости – поставлены определенным образом на пороге святилища. У них одинаковая возможность послужить святой цели Храма или быть изгнанными и уничтоженными.

Есть ли более прямое объяснение Йом-Кипура? Мы обладаем свободой воли, свободой выбирать свой путь, действия и судьбу. Мы тоже упрямы, как козлы, но мы упрямы со свободой выбора. Для чего мы используем свое упорство? Чтобы всегда и во всем сохранять порядочность и высокую моральность и служить Б-гу или для того, чтобы надежно отгородиться от Б-жественного присутствия?

Мы полны энергии, психической и духовной, питающей нашу свободу воли и обеспечивающей нам возможность сделать фундаментальный выбор. В день Йом-Кипура глаза евреев прикованы к образу, провозглашающему нашу свободу. В жизни мы должны помнить, что свобода и ответственность за выбор – в наших руках.

«А потом возьмет крови быка...и перед завесой брызнет кровью семь раз» (Ваикра, 16:14).

Семь раз – вниз, и восьмой – вверх. Мир был создан в семь дней, поэтому число семь представляет материальный мир и повседневную жизнь. Число восемь выходит на следующую, трансцендентальную ступень. Поэтому *брит мила* («союз обрезания»), договор между человеком (этим миром) и Б-гом (чем-то трансцендентальным) делают на восьмой день после рождения мальчика.

Один мой знакомый отправился в Индию, где сидел в ашраме, учился и медитировал несколько лет. По

возвращении в Чикаго он ехал в метро и вдруг осознал нечто такое, что потрясло его до глубины души. Он осознал, что взирает на окружающих людей как на муравьев, непросвещенных муравьев. И понял: если после всего возвышенного, что он изучил и познал, он взирает на человечество как на муравьев, чего он в результате достиг?

Коэн, священнослужитель, сначала брызгает вверх, а потом семь раз вниз. Наше первое стремление должно быть направлено вверх, к тому, что восходит над поверхностностью земного бытия. Но берегитесь. Если наша духовная жизнь не отражается в нашей повседневной жизни – в каждый данный момент и в каждом данном месте – эта духовная жизнь ущербна. Да, Йом-Кипур – день с высоким потенциалом, но достигнутое в этот день должно найти свое выражение во все последующие недели и месяцы года.

17. Я счастлив, что я еврей.

18. Я не поддамся конформизму; я буду следовать своим целям и мечтам.

ОСНОВНЫЕ МОМЕНТЫ МУСАФА

Аль хет шехатану лефанеха/ За ошибки, что мы совершили перед Тобой...

Перечисление наших ошибок неоднократно повторяется во время Йом-Кипура. Потому что первичная возможность, предоставляемая Йом-Кипуром, – это *тешува*, возвращение, т.е. наш шанс признать и исправить свои ошибки.

Наверно, труднее всего исправить ошибки, которые вошли в привычку.

Сила привычки и сила преодоления привычки

Привычка сильнее всего.

Овидий, древнеримский поэт

Привычка – веревка, которую мы вьем каждый день, пока, наконец, оказываемся не в состоянии ее разорвать.

Хорас Манн,

основатель американских публичных школ

Привычка – поступок, ставший неотделимой частью нашего характера. Нет ничего труднее, чем избавиться от дурной привычки и изменить сложившуюся манеру поведения. Особенно трудно измениться, если это поведение вошло в привычку с юных лет или стало частью нашей личности.

Еврейская мудрость признает, что плохая привычка может иметь огромную власть над нами. В то же время

она учит, что у нас есть еще более высокая власть – власть свободной воли.

Каждый человек обладает силой воли, достаточной для изменения своих наклонностей. Если даже человек рожден с какой-то отрицательной склонностью, все равно он может эту черту изменить. Творец дал каждому из нас способность изменить себя путем создания новых привычек.

Рав Авраам Елин,
конец XIX века, Восточная Европа

Я сошел с поезда на Юнион Стэйшин и бегом пересек величественный вестибюль, чтобы захватить первое возможное такси. Сев в такси и переведя дух, я завел легкий разговор с симпатичным крепышом-таксистом. О погоде, спорте и смысле жизни. Очень скоро разговор пошел так откровенно, словно мы знали друг друга всю жизнь.

Он рассказал, что его отец проработал всю жизнь на поезде, ходившем по маршруту «Нью-Йорк-Вашингтон». В завещании отец выразил желание, чтобы его сожгли и пепел развеяли вдоль дороги, на которой он прослужил столько лет. Сын выполнил пожелание отца.

«Вы, наверно, были очень близки с отцом», – заметил я. «Совсем нет, – ответил он, – мы совершенно не были близки. Мой отец совсем не знал, как вести себя со мной, не умел сблизиться и привязываться. Я ничего не имею против него, потому что его отец тоже не знал, как обращаться с сыном. В нашей семье мужчины просто не умели сблизиться, если вы понимаете, что я имею в виду». Он продолжал: «Но я остановил этот цикл. Между мной и сыном все обстоит по-другому. Я всегда проводил с ним время, находил общие занятия. У меня близкие отношения с сыном».

Самым легким для этого человека было бы **не сблизиться** с сыном. Он вырос в среде, учившей его, что отцы и дети не привязываются друг к другу. Его привычка не позволяла ему иметь близкие отношения с другим мужчиной. Но он сделал другой выбор.

Конечно, нам кажется, что привычки и привитое поведение изменить почти невозможно. Никто не преуменьшает их власть. Но все же есть Йом-Кипур, двадцатичетырехчасовой «вотум доверия» другой силе. Силе исправить наши ошибки и свободно выбрать новые привычки и новые способы жить.

Служба первосвященника (*коэн гадоль*)

Тайгер Вудс, Билл Гейтс, Опра Уинфри – все они «канонизированы» СМИ, символизируют величие США и демонстрируют нам, кем может стать каждый.

Много можно сказать о человеке или о народе по его героям. *Коэн гадоль* был не просто фигурой высокого религиозного статуса – он был воплощением идеалов народа. На нем лежала огромная ответственность – развивать в себе лучшие, в еврейском понимании, человеческие черты.

***Ве-ат зехавим* / Он надевал золотые одежды**

Коэн гадоль надевал восемь одеяний. Каждое представляло один из основных аспектов личности, напоминало *коэну* об особой медитации.

В период выборов неизбежно начинается «проверка характера» кандидатов. Что человек делал во время войны? Где находился во времена Вудстока? Где Вы были, когда жена Вас не видела?

Для еврейских лидеров, как и для всех нас, душевные достоинства – это все.

У-паро муцав / Его бык стоял...

Жизнь подобна полю, которое надо возделывать. Поступки – семена посева, а развитие характера – урожай. Бык тянет плуг шаг за шагом, пока не кончит работу. Так и мы, продвигаемся шаг за шагом. Нам не говорят, как далеко мы реально дойдем и чего сумеем добиться.

Ахат ве-шева / Один и семь

Капля вверх, и семь – вниз, на землю. Одна направляет наш взгляд к возвышенному. Остальные привлекают к повседневному. Как бы высоко *коэн гадоль* ни возносился в духовном посвящении, он никогда не должен был забывать повседневности.

Говорят, добродетель мужчины читается на лице его жены.

Ани у-бейти / Я и моя семья

В день Йом-Кипура *коэн гадоль* входил в Святая Святых (самую внутреннюю часть Храма) как представитель всего еврейского народа. Но служба в Храме требовала, чтобы он не забывал обязанностей перед семьей.

Вам, конечно, известно, что намного легче любить все человечество, чем оказать помощь соседу. Множество людей приклеивают наклейки на бамперы своих автомобилей: «Миру мир» или «Люди, вместе мы можем все изменить». Задумывались ли Вы когда-нибудь, как живет их семьям?

Шигро беяд иш ити/ Послал через избранного

Выражение «избранный человек» здесь не совсем обычно, оно значит также «человек на все времена».

Моды и причуды приходят и уходят – в одежде, диете, психотерапии... А моральные ценности? Они тоже подвержены колебаниям общественного вкуса?

Формулировка «**человек на все времена**» – это призыв. Поднимитесь над суждением толпы, не бойтесь бури и встаньте на защиту главного – сейчас и навсегда.

Десять мучеников

Эле эзера / Этих запомню

Марк Твен писал: «Египтяне, вавилоняне и персы возникли, заполнили планету шумом и великолепием и прошли, как сон, и исчезли навсегда. За ними последовали римляне и греки – произвели много шума и пропали... Все смертно, кроме еврея; все проходит, только он остается». А как насчет французов, англичан и американцев? Как скоро они останутся лишь в залах музеев, посещаемых любознательными чужестранцами и евреями?

В самом деле, *Ам Исраэль хай* – еврейский народ жив. Живы раби Ишмаэль, раби Акива и остальные мученики. Их слова вели и вдохновляли нас на протяжении веков. Больше того, они по-прежнему обращаются к нам. Ежедневно сотни тысяч людей, изучая Талмуд и еврейскую мудрость, читают и вспоминают их слова в школах и *ешивах* во всем мире. Их слова живут, обдумываются и горячо обсуждаются. Мы живем потому, что живы они. И если уйдут они, что останется от нас?

Триумф духа

Раби Акива

Раби Акива – одно из наиболее известных имен в еврейской истории. В сорок лет он был неграмотным пастухом, презиравшим раввинов своего времени.

Однажды Акива заметил камень с отверстием в нем и увидел, что его пробивают падающие на него капли воды. И он сказал себе: «Если капли воды могут продолбить камень, слова Торы могут проникнуть в мое сердце». Это превратило невежественного Акиву в великого раби Акиву, учителя своего народа.

Его замучили римляне за преподавание Торы. Но дух его отлетел со словами *Шма Израэль...*

Раби Хананья бен Терадион

Раби Хананья бен Терадион был одним из выдающихся мудрецов своего времени, но больше всего он был известен заботой о бедных. Легендарными стали его попытки сбора денег в пользу бедных.

В конце концов, и он пал жертвой римской жестокости. Перед тем как сжечь его на костре, его обернули в свиток Торы и положили на сердце мокрые комья шерсти, чтобы продлить его страдания.

Как и раби Акива, раби Хананья бен Терадион до последних минут был воплощением благородства. Он ушел с последними словами, обращенными к ученикам: «Я вижу: пергамент горит, а буквы улетают на небо...».

Раби Иегуда бен Бава

Раби Иегуда бен Бава бесстрашно сохранял еврейскую традицию, несмотря на яростное стремление

римлян сломить еврейский дух. В попытках уничтожить евреев римляне охотились за еврейскими мудрецами и запретили посвящение в раввинский сан, идущее от Моше.

Раби Иегуда бен Бава игнорировал угрозу смерти, которая следовала за ним повсюду. Он делал все, что мог, чтобы научить, вдохновить и посвятить новое поколение раввинов.

Римляне поймали его, когда он передавал раввинское посвящение, и закололи пиками. Но новые лидеры, которых он вдохновил, остались живы, как и еврейский народ.

Ки ану амеха / Ибо мы Твой народ

Эту молитву обычно поют все вместе с *хазаном* (кантором). Это песня любви. Каждая ее строфа говорит о новой грани во взаимоотношениях между Б-гом и еврейским народом.

При описании глубины отношений возникают многие нюансы и скрытые смыслы, и каждый из них описывает новое измерение и величие этой любви.

ЧТЕНИЕ СВИТКА ТОРЫ В МИНХЕ. ИСКУССТВО САМОКОНТРОЛЯ

В своем главном произведении *Мишинэ Тора* Рамбам свел еврейские законы и обычаи в четырнадцать томов. Один из них называется *Святыни*. Любопытно, что в нем не говорится о молитве, любви к Б-гу, обрядах в Храме – о том, что так естественно кажется отнести к «святыням».

Книга святости освещает две области еврейского закона: запреты в сфере питания и сексуальных отношений. Какую связь со святостью имеет отказ от бутерброда с колбасой и сыром или от кровосмешения?

В иудаизме святость означает умение контролировать физические желания. Ни в чем мы так не похожи на животных, как в желании удовлетворить телесные влечения. Будьте уверены: нет животного, умеющего себя контролировать. Животные не садятся на диету!

У человека есть выбор: либо он властвует своими желаниями, либо желания властвуют им. Этот выбор определяет, станем ли мы людьми. Это начало святости.

Чтение Торы в Йом-Кипур говорит о контроле над нашими основными инстинктами. Мы можем голодать, молиться, читать молитвенник от корки до корки и бить себя в грудь целый день, но именно в умении контролировать себя и направлять свои желания, а не подавлять их, – основа нашего характера.

Афтара Ионы

«...и начали пост, и надели на себя мешковину, все, от детей до стариков...и Б-г увидел их действия... и смягчился».

Все в Ниневии сидели в рубище, постились и изливали сердца в молитвах. И Б-г ответил. Не их мешковине, посту и молитвам, а «действиям».

Б-г увидел, что их действия изменились. Только это имеет значение, разве это не очевидно? Наши дела – это то, как мы живем.

В день Йом-Кипура мы не предаемся телесным уладам: не едим и не вступаем в сексуальные отношения. Не принимаем ванну, не надеваем кожаную обувь, не пользуемся духами, кремами и лосьонами.

Делая шаг назад в сфере материальных интересов, мы делаем два шага вперед в духовном росте. Когда мы отступаем на шаг от своих жизненных обстоятельств, мы обретаем свежий взгляд на происходящее и контроль над ситуацией, самими собой и жизнью.

Мы – это наши действия. И мы можем измениться. Йом-Кипур – выражение уверенности в себе и нашей способности контролировать свою жизнь.

Пастухи бывают разные, как и овцы. Йом-Кипур бросает нам вызов: вести или быть ведомыми. Выбор за нами – контролировать свою жизнь или капитулировать перед каждым дуновением.

НЕИЛА - ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ МОМЕНТ ДНЯ

Неила – время противоречивых эмоций: истощение вместе с восхищением. Часть Вашего существа, стремящаяся к достижению духовного роста, который дает нам каждая минута Йом-Кипура, наверно, полностью «выжата». Но останавливаться нельзя, еще рано, и вершина близка. Пора переходить на второе дыхание. Как во время футбольного Супер-Кубка игра переходит в овертайм.

В Иерусалиме у каждого человека есть история. Я расскажу о Хаиме.

В восемьдесят шесть лет он решил, что пришло время изучать свою религию – иудаизм. Вместе с женой, которой было восемьдесят пять лет, он оставил комфортабельный дом в Сан-Диего и отправился, как он выражается, «туда, откуда все началось», – в Иерусалим.

Два энтузиаста, зачарованные, провели лето в Еврейском квартале Старого Города Иерусалима. Они выбрали программу обучения, рассчитанную на взрослых с небольшим опытом или без всякого опыта изучения еврейской традиции. Их приход в учебную группу сразу заставил подскочить средний возраст ее участников лет на сорок пять. Группа приняла их в качестве почетных дедушки и бабушки.

Время пролетело незаметно, и супруги возвратились домой, в Сан-Диего. Но через десять месяцев они снова были в Иерусалиме.

Однажды ранним вечером Хаим и я пошли к *Котелю* – Западной Стене. Я спросил: «Хаим, как это

получилось, что в восемьдесят шесть лет тебе захотелось изучать Тору в Иерусалиме?»

Вот, что он мне рассказал.

Я вырос в России, моя семья гордилась еврейским происхождением, но была не слишком религиозной. Взрослым я стал рано, когда меня призвали в армию.

Я знал, что наступают праздники, но не знал, когда именно. Рош а-Шана пришел и ушел, и лишь потом мне стало известно, что скоро наступит Йом-Кипур. Я решил поститься. В армии это было опасно и строго запрещено. Кроме того, еды нам давали ежедневно так мало, а иногда и вовсе не давали. Но я решил.

Йом-Кипур проходил на марше, я шел по морозу километр за километром, шел и не пил и не ел, шел и постился, и вдруг меня осенило: «Раз это Йом-Кипур и я пощусь, значит, я должен молиться!» Я решил молиться. Была только одна проблема – я не знал как.

Порывшись в памяти, я вспомнил единственные слова на иврите, которые помнил: «Авадим хайину ле-паро бе-мицраим – мы были рабами фараона в Египте». Единственное, что соблюдала моя семья, – ночь Песаха, Седер, и эти слова Агады почему-то запали в память.

Они стали моей молитвой в день Йом-Кипура: «Авадим хайину ле-паро бе-мицраим – мы были рабами фараона в Египте». Я повторял эти слова снова и снова, тысячу раз, если не больше. Марш и молитва, марш и молитва.

Теперь мы стоим в тени Западной Стены. «Каким-то образом я знаю, что сегодня стою здесь благодаря той моей молитве в день Йом-Кипура».

Неила. Нас окружает звездная ночь. Врата, открывающие нам волшебные возможности в день Йом-

Кипура, начинают закрываться. Хаим учит нас чему-то. Вы слышите?

Почему-то слова молитвы не имеют значения, если идут от сердца, как его молитва. Пасхальная молитва, преобразованная в молитву Йом-Кипура, привилась к реальности так, что осталась с Хаимом на всю жизнь. В конце концов, в нужный момент она привела его «за руку» в Иерусалим.

Неила. Всего лишь слово, одна молитва, идущая от сердца. В конечном итоге, сейчас это все, что нам нужно.

Отвлекитесь на пару минут и подумайте о прошедшем дне. Чего Вам хотелось достичь сегодня? В какой момент сегодня Вы были больше всего «настроены» на тему Йом-Кипура? Что и когда Вас больше всего затронуло? В какой миг Вы почувствовали себя ближе всего к Б-гу и к самому себе? Сосредоточьтесь на этих моментах, чувствах и представлениях. Начиная *Неила*, задайте себе вопрос: «Если бы мне удалось достичь только одной цели в области духовного роста сегодня, что бы это было?»

Неила дает Вам возможность сделать достигнутое неотъемлемой частью вашего «я». Даже если Вы сделали только шаг, он останется с Вами навсегда. А за ним будут и другие шаги.

Элокей Авраам/ Б-г Авраама, Б-г Ицхака

Чему я принадлежу? Где мое место? Мои корни?

Б-г Авраама, Б-г Ицхака, Б-г Яакова. Каждый из наших праотцев открыл свое «я», как и мы. Каждому пришлось стать творцом своего самоощущения и с ним создать новый способ общения с Б-гом.

Каждый обладал единственной душой и единственной судьбой. Каждому была дана уникальная возможность внести свой вклад в еврейскую историю.

Это кажется очень трудным. Но в этом и заключается смысл жизни и смысл Йом-Кипура. Наши праотцы проложили дорогу. Нам нужна только смелость, чтобы идти за ними.

Вехатмейну бе-сефер а-хаим/ И скрепи печатью [запись о нас] в Книге Жизни

Приговор является отражением нашего выбора.

Приходилось ли вам когда-нибудь говорить кому-то: «Считай это дело сделанным». Эти слова значат: я Вас уверяю, независимо от трудностей это **будет** сделано. Считайте дело сделанным.

Теперь мы решительно скрепляем печатью наши усилия и молитвы – считайте дело сделанным.

Сим Шалом / Подари мир...всему народу Израиля

Иногда кажется, что если бы не проблемы, которые нас разделяют, не было бы ничего, что нас объединяет. Какая горькая ирония. Периодически, тем не менее, нам напоминают истину: все, что у нас есть, – это связь с людьми.

Легендарные дни, которые привели к Шестидневной Войне. Какой была жизнь за день до начала этого события?

Если не помните, спросите тех, кто помнит. Евреи всего мира боялись того, что лишь немногие осмеливались произнести: Израиль падет. Поток крови зальет улицы Иерусалима, Тель-Авива, Хайфы...

Когда началась война, тысячи евреев сгрудились в бомбоубежищах по всему Израилю. Никто не знал, что будет. Станет ли это их концом, как обещали арабы?

В одном из бомбоубежищ был рав Хаим Шмулевич. Он был одним из иерусалимских мудрецов. Вместе со своей ешивой он бежал из Европы в Шанхай, где провел

войну, обучая Торе тех, кто бежал вместе с ним. В Иерусалиме его мудрые советы пользовались уважением у молодых и старых, религиозных и светских людей.

В том же бомбоубежище пряталась одинокая женщина. Муж бросил ее много лет назад. Однажды просто исчез, оставив с пятью детьми, счетами, кредиторами, без средств. Ее сердце было навсегда разбито.

Они находились глубоко под землей. Чем окажется для них это место? Убежищем или могилой?

Женщина подняла усталые глаза к небу: «Рибоно шел олам, Господин мира, много лет назад муж оставил меня в тяжелом положении. Моя жизнь и мои усилия были горькой судьбой. Владыка, я хочу, чтобы Ты знал: я простила этого человека от всего сердца. Я не держу на него зла и ненависти. Господин мира, если я могу простить этого человека, прости Своих детей – еврейский народ».

В этот момент рав Хаим Шмулевич знал, что безопасность еврейского народа гарантирована. С такой молитвой грозы войны пройдут мимо.

Когда кончается Йом-Кипур, пора подумать еще об одном – о наших обязательствах перед другими евреями. Хорошо бы сделать следующий год годом, когда все евреи помогают друг другу и заботятся друг о друге без всякого кризиса. Никаких заложников, террористических атак и противогазов.

Такое, знаете ли, возможно.

Ата натан яд / Ты протянул руку

Как сказал однажды мудрый человек: «Ничего не кончается, пока не кончается».

Каждый день – жизнь. Юный и полный жизни, он поет песню о возобновлении жизненных возможностей.

Рука Б-га всегда протянута к нам. Где бы мы ни были сегодня, если мы поистине стараемся быть там, где, как мы знаем, должны быть завтра, мы добьемся успеха. Поразительная сила свободы воли – в том, что мы не пленники нашего прошлого. Что касается будущего, если Вы уверены, что Б-г вам поможет, разве есть что-то, чего Вы не сможете сделать?

Элокай, нецор лешони / Сохрани, Б-г, мой язык от зла

Некоторые умеют хорошо стрелять. Если захотят, могут убить. Другие владеют своими руками и могут убить одним резким движением.

Если сказать человеку правильные слова, а, вернее, неправильные, вы тоже можете убить. Для этого не нужно особой тренировки. Аналогично, правильные слова, сказанные в нужный момент, могут дать человеку новую надежду, ободрить, дать новое желание жить. Мы все этого можем добиться.

Если мы серьезно станем относиться к своим словам, мы всерьез воспримем свою жизнь. Мы завершаем *Неила* и *Йом-Кипур*, как каждую молитву: зная, что одно слово может изменить мир.

19. Я не признаю застоя; я обладаю способностью духовного роста.

20. Речь – это дар; продуманные слова могут одарить других.

НА СЛЕДУЮЩЕЕ УТРО

В некоторых синагогах принято на следующий день после Йом-Кипура начинать службу на пятнадцать минут раньше. Этот обычай, видимо, ввели, чтобы показать: мы изменились. Мы не готовы возвращаться к тому, что было до праздников.

Усилия, совершенные нами в Рош а-Шана и Йом-Кипур, обновили наш подход к жизни. Мы свежи и полны сил. Мы устремлены ввысь. Наша жизнь изменилась.

Мой друг высказал другую идею об этом обычае: «Если ты живешь по-другому, хоть пятнадцать минут, – сказал он, – тогда все это стоило того».

Легендарный рав Исраэль Салантер, говорят, сказал: «Легче выучить весь Талмуд, чем улучшить хоть одну из черт характера». С еврейской точки зрения, жизнь дана для роста, и каждый шаг продвижения надо ценить как драгоценность.

Если эта книга чем-то помогла Вам использовать для духовного роста те возможности, которые предоставляют нам Рош а-Шана и Йом-Кипур, если Вы по-новому оценили духовную высоту еврейской традиции и свое еврейство – тогда Вы многого достигли. И если Вы теперь острее ощущаете величие ценностей еврейской жизни, прошу Вас, поделитесь этим со своими друзьями. Ради них, ради нас, ради всего еврейского народа.

Содержание

1. Предисловие	3
2. Что такое праздник?.....	9
<i>Рош а-Шана: Лес</i>	15
3. Правила пользования «Пособием по выживанию»...	16
4. Как «выжить» в синагоге.....	18
5. Спросите себя о главном	19
6. Семь распространенных вопросов о Рош а-ана.....	22
7. Пойдите на прогулку, разбейте камень, вслушайтесь в мелодию, вообразите себя деревом	28
8. Утренняя служба в Рош а-Шана. Основные моменты	39
9. Утреннее чтение свитка Торы.....	50
10. Трубить в шофар.....	55
11. Мусаф – дневная служба.....	62
<i>Йом-Кипур: Деревья</i>	69
12. Молитва – это.....	70
13. <i>Кол Нидрей</i> . Степень доверия.....	82
14. <i>Тешува</i> . Четыре шага к высотам.....	88
15. Обрести «момент движения».....	96
16. Утренняя служба в Йом-Кипур. Основные моменты	103
17. Лес и деревья.....	113
18. Утреннее чтение свитка Торы. Духовность как взаимоотношения.....	118
19. Основные моменты мусафа.....	123
20. Чтение свитка Торы в минхе. Искусство само- контроля.....	130
21. <i>Нешла</i> – заключительный момент дня.....	132
22. На следующее утро.....	138
Содержание.....	139

Об авторе

Шимон Аписдорф – автор, получивший разные награды, его книги читали сотни тысяч людей во всем мире. Он обрел такую известность и репутацию благодаря способности просто показывать суть классической еврейской мудрости и ее живую связь с тем, что сегодня волнует и заботит людей, с основными темами, с которыми сталкивается сознание, сердце и душа в современном мире. Шимон вырос в Кливленде, Огайо и учился в университете Цинциннати, ешиве Тельше и ешиве Эш аТора в Иерусалиме, где получил раввинскую степень. Сейчас он живет с женой и детьми в Балтиморе. Аписдорфы любят далекие прогулки, кормить уток, слушать музыку Сэма Глэзера. Вы можете связаться с Шимоном по имэйлу: Shimon@leviathanpress.com

Для заметок

