

---

# СОРОК ВОСЕМЬ ПУТЕЙ К МУДРОСТИ

---

## УРОК ЧЕТВЕРТЫЙ

### СТРАХ И ТРЕПЕТ

**Представьте, что вы стоите на краю Гранд-Каньона, а небо на западе пылает пурпурным закатом. Ваш взгляд устремляется вверх. Вы не в силах оторвать взор от звезд на небосводе. Вас охватывает трепет.**

*Бэйма באימה* буквально переводится: "с трепетом". Трепет - это не страх, это настолько сильное эмоциональное переживание, что оно парализует. С другой стороны, трепет это и восторг тоже. Что же может нас привести в подобное состояние?

Глядя на ночной небосвод, мы ощущаем величие, красоту и гармонию звезд. Нам понятно, что каждая маленькая звездочка – это пылающее солнце. В сравнении с этой невероятной мощностью человек так незначителен! К нам приходит осознание собственной слабости, малости и бренности.

Удивительно, но это осознание не подавляет, а, наоборот, вдохновляет. Мы ощущаем себя частью чего-то огромного, грандиозного. Подобное осознание может стать мощным источником позитивной энергии. Проникнув в тайну трепета и познав ее эффективность, можно использовать эту мощь в повседневной жизни.

### ДУХОВНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ЧЕЛОВЕКА

Гепард внушает трепет, работа сверхмощного компьютера - тоже.

Однако человек - самое поразительное существо, поскольку обладает духовным потенциалом. Каждый человек создан по образу и подобию Всевышнего и наделен невероятными способностями. Мы можем достичь небывалых высот, уподобляясь Всевышнему. Сама эта способность человека рождает трепет.

#### **Царь Давид писал:**

*Когда я вижу небеса Твои, дело рук Твоих, луну и звезды, которые Ты устроил, то думаю, что есть человек, что ты помнишь его, и сын человеческий, что Ты замечаешь его? ...И умалил его немного перед Б-гом!"*

Попробуй посмотреть на себя с тем же изумлением, с каким смотрят на извержение вулкана. Ведь в нас есть колоссальная энергия, только нужно научиться управлять ей. Она только и ждет минуты, когда сможет высвободиться. Об этом никогда нельзя забывать.

Нужно раскрыться, чтобы увидеть свой истинный потенциал, не уставать восхищаться человеческими возможностями. Ведь мы способны менять этот мир, достигать звезд и посылать тонны стали к далеким планетам.

Нельзя недооценивать себя. Думайте не от том, кто вы сегодня, а о том, кем вы можете стать. Вместо того чтобы принимать все как должное и страдать, можно решать возникающие проблемы. Вам под силу создавать и разрушать миры.

Используйте эту силу действенно. Если вам предстоит выступление перед большой аудиторией или подходит к концу срок для сдачи важной работы, прогуляйтесь под звездами. Это вас отрезвит и настроит на нужную волну. Не стоит волноваться. Вас ждет мир неограниченных возможностей. Пора шагнуть вперед и начать действовать.

Всегда помните о поразительной силе, которая заложена в вас и в каждом человеке. Относитесь к другим с уважением, трепетом и изумлением. Так же относитесь и к себе.

## ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ТРЕПЕТА

Кратчайший путь к достижению трепета – обратиться к его источнику. Причина, по которой ураган, цветок, снег или музыка вызывают трепет, состоит в том, что они являются отражением вечной запредельной силы, которую мы называем Б-гом.

Подумайте, если творения Всевышнего заставляют нас трепетать, каков же их Создатель!

Подумайте, что делает для вас Всевышний ежедневно. Само его вмешательство в нашу жизнь вызывает трепет. Найдите время, чтобы осознать и ощутить это. Если вы не ощущаете Его присутствия, вы - вне реальности. А реальность этого мира состоит в отсутствии обыденного, скучного или повседневного. В каждое мгновение своей жизни мы соприкасаемся с вечностью.

Осознавая, что существует Б-г – Создавший, Поддерживающий и Наблюдающий за всем – мы готовы к любым трудностям. Это знание дает нам новые возможности, перспективы, изменения.

Всевышний - Б-г каждого из нас. Он знает о каждом, Он всегда с нами. Он внимателен к нам, и общается с нами посредством красоты и устройства, созданного Им мира. Всемогущий Создатель говорит нам: "Я люблю тебя, дитя мое. Я создал тебя, чтобы ты наслаждался жизнью. Пойдем и познаем мир вместе".

Создатель мира любит вас? Проснитесь! Это замечательная новость!

Тора – это личное послание Всевышнего своим детям. Относитесь к ней с трепетом. Представьте, что вы получили секретное сообщение из космоса. Эта мысль приводит в трепет! Вы ведь попытаетесь выяснить, кто его прислал, и каков его глубинный смысл.

Каждый из нас ищет сверхъестественное в жизни, даже не всегда осознавая это. На самом деле, в этом смысл нашего существования - найти Б-га.

Трепет – это осознание собственной незначительности и понимание безграничного величия Всевышнего. Вас заботит машина, зарплата и билеты в театр? По меньшей мере странно всерьез думать о таких мелочах, находясь перед лицом Всевышнего. Вы ощущаете приподнятость, восторг, связь с вечностью.

Молитва – это способ общения с Всевышним. Вы разговариваете с Создателем мира. Следующий раз, повторяя благословение, отдайте себе отчет, с кем вы говорите.

Еврейский подход предполагает прежде, чем что-то делать, задать себе вопрос: "Зачем я это делаю?".

Чтобы вы ни делали, осознавайте это. Так вы проявите почтение к Создателю. Перед едой, уходом на работу, поливкой сада, остановитесь и скажите: Это во славу Твою, Создатель.

Ступайте по жизни так, чтобы голова была в небесах, а ноги твердо стояли на земле.

На иврите слово *йира* **יָרָא** имеет два значения – «трепетать/бояться» и «видеть».

**Путь № 6 *Йира* יִירָא** – учит, что суть жизненного выбора - это быть открытым всем возможностям и четко понимать, что будет, если мы их упустим.

Боязнь последствий может стать отличным стимулом, чтобы выполнить свою работу быстро и качественно.

Попросите подростка вынести мусор. Он ответит: "Потом!".

А теперь попробуйте такую схему: «Если ты не выбросишь мусор, можешь не просить меня одолжить машину». И как же он отреагирует? Помчится выбрасывать мусор.

Трепет, как и любая другая эмоция, имеет и положительные и негативные стороны. Негативный трепет - страх - изматывает, позитивный же, напротив, вдохновляет. Адреналин заставляет кровь быстрее бежать по жилам, и дает силы для выполнения поставленных задач. Представьте, что прогуливаясь, вы вдруг видите змею. Это так вас пугает, что вы готовы нестись куда угодно и перескочить через ограду, как олимпийский чемпион. Страх - это стопроцентная реальность, а не витание в облаках.

Поиск верного решения требует постоянного усилия со стороны человека. Мы склонны к более легким решениям и пренебрегаем возможными последствиями. «Видеть или не видеть», - вот в чем еврейский вопрос.

## ОПАСАЙТЕСЬ БЕССМЫСЛЕННОСТИ

Помните ли вы телешоу, где участникам давалось 10 минут, чтобы пройти по супермаркету и взять все, что они смогут? Женщина металась по рядам в поиске предметов первой необходимости. Она не хватала все подряд.

Это шоу - метафора самой жизни. Все имеет последствия. Каждый момент в жизни можно прожить во всей его полноте, а можно растратить впустую. Жизнь – серьезный бизнес.

Основной страх человека – прожить бессмысленную жизнь. Мы хотим иметь влияние, помогать другим, изменять мир. Попробуйте произнести: «Я счастлив, что я посредственность». Вы не сможете такого сказать!

Вспомните, когда вы спрашивали себя: «А к чему это все?». Мы приходим к этому моменту отчетливого понимания, и что мы делаем дальше? Прячем голову в песок, как страус: играем в теннис, слушаем музыку, звоним приятелю.

Не прячьте голову в песок. Опасайтесь перспективы быть заурядным человеком, не уважать себя. Живите так, чтобы, проснувшись однажды утром, вам не пришлось думать: «Что я сделал со своей жизнью?».

Пусть страх поможет вам понять, что самое важное в жизни. А потом добейтесь этого.

## СТРАХ СМЕРТИ

Мы все знаем, что однажды умрем. Но обманываем себя, убеждая, что умирающие принадлежат к какой-то другой группе людей. «Они смертны, а мы бессмертны». Мы все живем в плену этой иллюзии.

У вас был друг, который умер? Возможно, ему было семнадцать, и он погиб в мотоциклетной аварии. Как вы отреагировали тогда? «Это невозможно - я вчера с ним разговаривал! Он не мог умереть! Он был так молод и полон жизни!»

Что значит «это невозможно»? Эти слова на самом деле означают – смерть так близко от меня, а я не из этой группы. Но вот мой друг мертв. Этого не может быть!

Осознайте, что любой из нас может умереть в любое время. И для этого не обязательно са-

молет должен пробить потолок вашей квартиры, и даже сердечный приступ необязателен. Достаточно одного тромба и ... бах! Это - правда жизни, но мы не хотим ее воспринимать. «Я неуязвим и бессмертен. Других грабят на улицах, они умирают, но не я!».

Когда кто-то из наших знакомых умирает, мы вдруг осознаем собственную уязвимость. Это заставляет задуматься, правильно ли мы живем, насколько продуктивно тратим свое время.

Вглядитесь в свое прошлое. Как вы расходовали свое время? Часто наше прошлое настолько размыто, что нам сложно туда вернуться, но с возрастом воспоминания становятся более четкими.

Мы не знаем, как долго еще будут тикать часы нашей жизни. Сколько лет вам осталось? Не думайте, что вы не ограничены во времени. Когда-нибудь вам останется жить лишь год, когда-нибудь - день. Думайте об этом сейчас. Как говорят мудрецы: «Исправьтесь хотя бы за день до смерти».

В некоторых еврейских общинах принято раз в год, обычно перед Рош-Ашана, посещать место своего будущего захоронения. Зачем? Не примите это за странность. Это четкое понимание того, что мы смертны: "И вот это место, где я буду похоронен. Какую надпись я хотел бы иметь на надгробном камне?"

Живите каждый день, как последний - ведь однажды он придет. Тик, тик, тик...

## НЕ РАСТРАЧИВАЙТЕ СЕБЯ НА МЕЛОЧИ

Начните претворять в жизнь этот девиз уже сегодня. Откажитесь от мелочности, от раздражения, от иллюзий и других ненужных вещей. Как этого добиться? Представьте, что вы ссоритесь с родителями, братом или сестрой, и вдруг понимаете, что вам осталось жить один день. Или, если бы кто-то из них умирал, что бы вы сказали? Ведь не зря существует поговорка: «Что имеем - не храним, потерявши - плачем». Теряя близких, мы сожалеем, что мало или плохо с ними общались.

Если вы живете реальностью, то не станете воевать с родителями. Не станете таить обиды на брата. Если вы смертельно больны, даже общение с незнакомцами будет строиться по-другому: вам будет жалко тратить силы и время на ссору с человеком, который влез без очереди. Жизнь слишком дорога, чтобы растрчивать ее на мелочи.

Пусть страх потерять самое важное и дорогое станет основой вашей мотивации. Попробуйте всего час передвигаться по комнате с завязанными глазами, и вы осознаете, как страшно потерять зрение.

Представьте, что умрете завтра. Как вы проведете сегодняшний день? Потратите его на что-нибудь незначительное или постараетесь сделать что-то значимое, наполненное смыслом.

Чувствуйте, как этот страх подталкивает вас?

## БОГОБОЯЗНЕННОСТЬ

Богобоязненность – одна из основных заповедей в иудаизме. Мы соблюдаем эту заповедь, стараясь жить в реальности и отдавать себе отчет в последствиях наших действий.

Представьте скрытые камеры, отслеживающие ваше продвижение в жизни. Весь мир наблюдает. Люди восторженно аплодируют вашим успехам и выражают неодобрение, когда вы терпите неудачу.

Разве такое количество наблюдающих не заставит вас быть более осмотрительным? А стремление к успеху не возрастет чрезвычайно?

Постоянно осознавайте Б-жественное присутствие. Все записывается на пленку. Используем ли мы все жизненные возможности или упускаем их?

Этот страх может стать стимулом на пути к величию духа.

К сожалению, человека не сложно сбить с пути. В каждом из нас есть сомнительные склонности, которые называются *Ецер-ара* **יצר הרע**. Они, как злая собака, всегда лают и готовы нас укусить: «Ты даешь себе непомерную нагрузку. Это чревато нервным срывом». В результате - появляются сомнения, стоит ли действовать.

И только Б-гобоязненность дает вам полную свободу. Никаких препятствий не существует. Собака и ее нападки ничто по сравнению с трепетом перед Всевышним. Вы движетесь вперед, свободные от всех остальных страхов.

Боязнь Всевышнего – это ключ ко всему, что мы хотим достичь в жизни. Что же нас останавливает?

Рассмотрим следующие мифы:

### **МИФ 1. СТРАХ ПРИЧИНЯЕТ БОЛЬ**

С одной стороны, считается, что страх неприятное чувство. И мы строим свою жизнь так, чтобы избежать его. С другой стороны, люди катаются на американских горках и смотрят фильмы ужасов, отдавая немалые деньги, чтобы их до смерти напугали.

Как понять это противоречие?

Утверждение, что страх причиняет боль ошибочно. Да, страх неприятен, но он может доставлять большое удовольствие тоже. Ощущения, которые рождает свободное падение, пока не раскроется парашют, заставляют забыть весь вздор, которым наполнена жизнь. Соприкосновение со смертью заставляет нас ценить прелесть жизни. Вы - внутри реальности, а жизнь - трепет.

Можно побороть неприятную сторону страха, найдя в нем и положительные стороны – каждый момент проживается осознанно и на пике эмоций. Мобилизуйте свои силы. Используйте потенциал. Пусть страх станет мотивацией в вашей жизни. Страх - захватывающее чувство!

Пойдите в парк аттракционов и понаблюдайте за людьми на американских горках. На первом круге все визжат: «Жизнь прекрасна!». На втором - они уже серьезнее, и начинают вспоминать о своих проблемах. На третьем - они уже опять погрузились во все ничего не стоящие глупости своего депрессивного "я".

Без страха жизнь скучна. Обратите внимание, что "успешные" люди всегда готовы рисковать, будь то рискованное финансовое вложение или уроки дельтапланеризма.

### **МИФ 2. СТРАХ ПАРАЛИЗУЕТ**

Многие полагают, что страх парализует и снижает потенциал.

На самом деле, наоборот. Страх может рождать сверхъестественные возможности. Мы все слышали историю о матери, которая подняла машину, чтобы спасти ребенка, застрявшего внизу. Страх - это поддержка, он дает силу, о которой вы и не догадывались.

Страх наносит урон лишь в том случае, когда вы отступаете, а не противостоите ему.

Представьте, что вы стали свидетелем драки, в которой хулиганы избивали прохожего. Вы боитесь вмешаться и остаетесь сторонним наблюдателем. Вы всегда будете вспоминать об этом с содроганием. Вы отступили перед страхом, вы будете помнить об этом всю вашу жизнь.

Но если вы вмешались, и хулиганы отступили (даже если вы при этом немного пострадали в драке), вы тоже будете вспоминать об этом всю жизнь, но с гордостью. Вы боитесь, но не отступили. Вы поступили правильно – это и есть настоящее удовлетворение.

Лучше сделать попытку и потерпеть неудачу, чем, испугавшись, отступить.

Шок парализует, страх служит мотивом. Например, ковбой, объезжающий жеребца, должен следить за каждым движением животного. Страх быть скинутым заставляет его реагировать мгновенно и точно.

### **БОЯЗНЬ СВЕРХЗАДАЧ**

Слишком часто, мы упускаем возможность совершенствоваться со словами: «Я не могу. Это требует слишком больших усилий». Представьте, что вас попросили выучить наизусть все телефоны одной страницы телефонной книги за 24 часа. «Это невозможно!», - скажете вы.

А что если вас взяли в заложники и пригрозили: «Если ты не выучишь одну страницу телефонной книги к завтрашнему утру, ты труп». Несомненно, вы справитесь с задачей.

Еще один пример. Хотите ли вы легко просыпаться по утрам и вскакивать с постели? Да, но ведь это напрягает. А что, если я буду приходить каждое утро с пистолетом? Тогда нет проблем, вы будете вскакивать мигом!

И сколько же вы готовы отдать, чтобы просыпаться таким образом каждый день всю оставшуюся жизнь? \$5000? \$10 000? Вы ведь действительно хотите так просыпаться! Так действуйте! Вперед!

Пусть сила страха станет инструментом в борьбе со всеми вашими «не могу». Составьте список этих «не могу», и определите цену каждого из них. Ясность в системе ценностей поможет вам стать очень успешным человеком.

### **МИФ 3. СТРАХ – ЭТО ПОТЕРЯ СВОБОДЫ**

Люди избегают страха, чтобы сохранить независимость. Мы полагаем, что, действуя под давлением внешней силы, мы подвергаемся опасности превратиться в роботов. Мы предпочитаем делать правильный выбор самостоятельно.

Богобоязненность - это нечто другое. Опасение нарушить заповедь Всевышнего раскрывает ваш потенциал. Почему? Потому что Всевышний не хочет вас контролировать, Он желает вам добра. Поэтому трепет перед Б-гом, это освобождение от глупых страхов, незначительных мелочей и абсурда. Если вы богобоязненны, вы свободны от всех остальных страхов в мире.

Страх порабощает и подавляет, когда кто-то запугивает и пытается контролировать человека. Но страх реальности – боязнь упущенных возможностей – лучший стимул для достижения цели. Мы все говорим: «Я хочу стать лучше, но я не хочу прилагать усилия». Именно страх заставляет действовать.

Вы понимаете, что на работе следует проявить себя с лучшей стороны, иначе вас уволят. Поэтому вы встаете рано. Страх провалить экзамен стимулирует к учебе. В итоге, этот страх помогает достичь успеха и больше уважать себя.

Мы все стремимся к успеху. Мы хотим быть выносливыми, дисциплинированными, организованными. Страх убирает препятствия. Чтобы обеспечить себе достойное существование или выжить, вы предпримите все от вас зависящее.

### **МИФ 4. СТРАХ УНИЗИТЕЛЕН**

Люди полагают, что правильно вещи стоит делать потому, что они правильные, а не потому, что опасаясь последствий. Действовать под гнетом страха кажется унижительным.

В идеале, это действительно так. На деле, мудрецы говорят: «Не будьте, как слуги, которые



служат ради вознаграждения». В действительности такой человек служит себе. Если дьявол заплатит ему больше, он будет готов служить и ему. (В реальности существует лишь Б-г. Но если бы была такая возможность, этот человек мог бы выбрать служение дьяволу.)

Почему же тогда есть особая мицва испытывать страх? Почему не достаточно только любви к Б-гу?

Конечно, тот, кто служит Всевышнему, руководствуясь любовью, достиг высокого духовного уровня. И мы должны стремиться поступать правильно не потому, что за это попадем на небеса, а просто потому, что так правильно. Но давайте будем реалистами. Зачастую одной любви для добрых дел недостаточно. Если вы готовы действовать эффективнее ради \$100 000, лучше взять эти деньги и сделать добро.

Представьте, что существует программа помощи бездомным. Их необходимо найти и доставить в приют. В идеале, вы должны делать это бесплатно. Но если бы вам пообещали \$100 за приведенного вами человека, вы бы привели больше. Разве вознаграждение делает вас "продажным"? Нет. Это лишь дополнительный стимул сделать то, что вы и так намеревались.

И к тому же, есть надежда, что действуя из страха, вы однажды придете к тому, что лучшим стимулом для вас станет любовь.

## БОЛЕВОЙ РЕФЛЕКС

Каждый рожден со способностью чувствовать боль. Мы укололись или обожглись, и тут же инстинктивно отдергиваем руку. Но есть люди, которые лишены такого рефлекса. Они не чувствуют боли, прикасаясь к огню.

Конечно, не ощущать боль – это хорошо. Но такой человек в постоянной опасности. Он постоянно набивает себе шишки и синяки. А касаясь огня, он говорит: «Чувствуешь, что-то горит? Ой! Это моя рука!» Но уже поздно, он получил ожог.

Ощущение боли неотъемлемая часть выживания. Аналогично и страх перед Б-гом, помогающий четко осознавать последствия наших действий. Это не цель жизни, а необходимые средства. Это помогает нам дважды подумать, прежде чем оскорбить кого-то или повысить голос на родителей.

Допустим, вы общаетесь с кем-то, кто выливает на вас поток сплетен. Вы знаете, что слушать это нельзя, но все же сомневаетесь: «Придется постоять из вежливости здесь несколько минут...» Но если бы вам за сплетни грозил удар бейсбольной битой по голове, вы бы тут же сказали: "Я ухожу...". Без всяких сомнений, вы бы просто выбрали верный путь.

Страх наказания подобен болевому рефлексу. Мы избегаем поступков, которые могут навредить нам в будущем. Это помогает достигать цели.

## ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Основная цель в жизни – это ясно представлять реальность, в которой мы живем. Конечно, реальность существует объективно, вне зависимости от нашего восприятия.

Сама реальность вызывает трепет. Она пробуждает нас и открывает перспективы. Представьте заядлого курильщика. Как помочь ему бросить курить? Покажите ему рентгеновский снимок его легких. Страх даст ему свободу побороть вредную привычку.

Если вы, используя страх как стимул, научились управлять своей жизнью, научите и членов своей семьи, общины и всех вокруг.

Вы видите пару на грани развода, родителей, вечно недовольных своим ребенком, людей в депрессии, людей, которые ранят друг друга. Мы видим это постоянно. Как мы реагируем?

Вновь, как страус, прячем голову в песок. Мы смотрим, но не видим и заявляем: "Со мной этого не случится, я не стану постоянно ругать ребенка, никогда не впаду в депрессию, и развод мне тоже не страшен".

Вы действительно считаете себя исключением? Спуститесь на землю! Вы такой же человек, как все.

Всякий раз, когда вам кажется, что ситуация трагическая, учитесь находить выход. Если вы видите, как кого-то избивают на этой улице, не ходите там больше. С чем бы вы ни столкнулись, извлекайте урок. Когда вы видите, что кто-то разводится, опасайтесь, что это может случиться и с вами. Это и называется «быть реалистом».

Это относится и к еврейскому народу. В 1967 году еврейское государство было на грани уничтожения. Люди приезжали в Израиль, или помогали иначе – жертвовали деньги, собственное время, использовали свой авторитет, пытаясь активно вмешаться в ситуацию. Страх и непосредственная угроза помогли им осознать, насколько глубоко их сочувствие евреям.

Какое бы чувство вы испытали, если бы, не дай Б-г, государство Израиль было уничтожено?

Воспринимайте реальность адекватно. Вам не нужны американские горки. Все, что нужно, это оказаться в метро в полночь, или вспомнить Саддама, который имел атомный ректор. Оглянитесь и прочтите заголовки в газетах. Мы живем в пугающем мире. Поддерживайте в себе страх и используйте его как позитивный стимул для достижения высот.