

---

# СОРОК ВОСЕМЬ ПУТЕЙ К МУДРОСТИ

---

## УРОК ДЕСЯТЫЙ

### ФИЗИЧЕСКОЕ НАСЛАЖДЕНИЕ

Случалось ли с вами, когда, занявшись чем-то приятным, вы вдруг обнаруживали, что почему-то не в силах остановиться?

Вы хватаете пакет картофельных чипсов, начинаете есть, съедаете несколько штук – и не успеваете опомниться, как в пачке уже видно дно... Вообще-то после пяти первых ломтиков вы были уже сыты, но – вы не могли перестать жевать. А теперь вас тошнит и вы чувствуете слабость.

Физическое наслаждение – существенная часть жизненных наслаждений, но надо уметь его контролировать и управлять им. **Путь 18-й – *бмиут таануг*** (אָמִיד טאַנען) на иврите – означает «ограничение удовольствий». Нельзя целыми днями есть шоколад. Это не жизнь.

Человеческие существа – страстные охотники за удовольствиями. Больше вкусной еды, больше веселых развлечений, больше сознания власти, больше... Подумайте, как превратить заурядное физическое удовольствие в удовольствие более высокого уровня – любовное переживание, яркую мысль, творческую деятельность. Не беспокойтесь – радости от физических удовольствий вы не утратите. Наоборот – будете острее ощущать ее и больше ценить.

### СМАКУЙТЕ ЖИЗНЬ

Сегодня у вас на ужин – отбивная с жареной картошкой. Вкуснотища! Еда просто тает во рту. Первый глоток наполняет вас блаженством. А что потом?

А потом вы даже не замечаете, как тарелка опустела, и вы, кажется, ничего не успели почувствовать.

Помните, мы говорили о том, как настоящий знаток пробует вино? Сам процесс доставляет ему наслаждение. Он нюхает вино, потом делает небольшой глоток, но не глотает сразу, а прополаскивает вином всю полость рта, открывая для себя все особенности его вкуса и аромата. И только убедившись, что вино действительно хорошо, проглатывает его.

Вот и вы, собираясь в очередной раз выпить стакан кока-колы, спросите себя: «Что именно в ней хорошего? Что это дает мне?» У многих из нас девяносто процентов напитка отправляется прямоком в желудок, не давая нам никаких вкусовых ощущений. Уж никак не скажешь, что мы им наслаждаемся. Наша манера поглощать питье начисто лишает нас такой возможности.

Избавьтесь от этой привычки, обострите ощущения. А для этого четко определите, в чем особенности той или иной привлекательной вещи. Отчего вам приятен ее вкус, ее вид, ее запах? Что в ней радует? Какова от нее польза? Например:

- Мороженое: холод, сладость, нежность.
- Друзья: безопасность, общение, взаимопонимание.
- Тора: постижение, мудрость, выход в духовные пространства.

Будьте гурманом во всем. Сосредоточьтесь и добейтесь наслаждения во всей его полноте. Сумейте провести его через сознание, «обволочь» мыслью и продлить. При адекватной оценке удовольствие станет для вас и мотивом действия, и источником энергии.

## ФИЗИЧЕСКИЕ НАСЛАЖДЕНИЯ – БЛАГО

Многие люди, воспитанные в западном мире, усвоили идею, что физическое наслаждение – зло. Возможно, эта идея уходит корнями в мировоззрение римского католицизма, которое рассматривает интимные отношения, даже в рамках брака, как уступку низменным инстинктам, тогда как священники и монахи для сохранения духовной чистоты дают обет безбрачия.

С другой стороны, не менее распространена – в светском обществе – противоположная идея – гедонизм, когда целью жизни и ее высшим благом считаются физические наслаждения без всяких ограничений.

Иудаизм занимает позицию где-то посередине. Всевышний создал физический мир не для того, чтобы нас угнетать, а для того, чтобы радовать. Жизнь должна быть прекрасной и увлекательной. В еврейском представлении духовность достигается не годами медитации на горных вершинах и не суровым постом в монастырской келье. Духовность достигается тесным контактом с земным миром, но таким контактом, который стимулирует духовный рост и развитие. В пятницу вечером мы поднимаем бокал вина и выпиваем его, но не выпивки ради, а для того, чтобы, сделав кидуш, освятить субботний день. Духовность, согласно иудаизму, присутствует везде: на кухне, в офисе, даже в спальне.

Всевышний создал этот мир нам на радость. Мы уже приводили утверждение Талмуда о том, что человек, отказавшийся попробовать новые для него фрукты, будет держать ответ за это в мире грядущем. Но почему так уж обязательно их пробовать? Что за ценности в них содержатся? Дело в том, как мы говорили, что Всевышний вполне мог уготовить для нас безвкусную смесь, богатую витаминами и минералами, необходимыми для нашей жизни, и этим ограничить наше меню. Но Он, чтобы доставить нам удовольствие, создал фрукты. Это десерт, в создании которого проявлена любовь Всевышнего к нам. И отказ попробовать фрукты означает неумение ценить этот дар.

Мудрецы говорят, что пожилому человеку следует посидеть на солнце. Как бы высоко вы не ценили учебу, приобретение мудрости, вы должны доставлять удовольствие и своему телу. И даже когда человек стар и слаб, он может все-таки порадовать свое тело солнечным теплом.

Тора обязывает нас произнести благословение, прежде чем что-то съесть или выпить, а также в момент, когда мы видим такие великолепные явления природы, как молния или радуга. Произнося благословение, мы как бы притормаживаем свой жизненный бег, сосредоточиваемся, полнее ощущаем, что все в нашей жизни – это бесценный дар.

Подумайте, сколько источников удовольствия окружает вас повседневно! Рассвет, плеск воды, свежий ветер. Замечаете ли вы их или поглощаете автоматически, как пакет чипсов?

## СРЕДСТВО, А НЕ КОНЕЧНАЯ ЦЕЛЬ

Представьте себе, что вы пригласили друзей на обед. Обед предполагается роскошный, как минимум с четырьмя переменами блюд. И вот сразу после дыни в качестве первой закуски приглашенные вежливо благодарят хозяина и удаляются. «Куда вы? Что случилось? Мы ведь только начали! Лучшее еще впереди!»

«Лучшее – впереди» – таково представление иудаизма о физических удовольствиях. Если дыня – основной продукт в вашем рационе, ваш организм никогда не получит всего, что необходимо для здоровья и наслаждения. Материальные удовольствия – только аперитив к существованию. Не совершайте ошибки, полагая, что все на них и кончается. Иначе вы никогда не узнаете подлинного удовлетворения.

Используемые разумно, физические удовольствия становятся первой ступенью на пути к более высоким наслаждениям. Наслаждаясь привлекательными для нас вещами, мы расслабляемся и готовы к более глубокому восприятию жизненных ценностей. Столкновение с мрачными проблемами: преступностью, безработицей, войнами – требует большого эмоционального напряжения, и цель физических удовольствий – дать нам силы и энергию для борьбы с ними.

Подумайте о бесконечном. Мы со всех ног бежим за материальным – скак-поскок! Но вкусовые рецепторы никогда не подарят нам полной удовлетворенности. Наша душа стремится к бесконечному. Она жаждет смысла.

Энергия тела помогает нам раскрыть для новых впечатлений душу. Таково наслаждение шаблом. Это потрясающий день. Вкусная еда, мир и покой. Физическое удовольствие – это стимул. Вы прихватываете свое тело с собой. И тогда вы раскрываете душу и приближаетесь к Всевышнему.

Отличайте один тип удовольствия от другого. Это верный способ понять, испытываете вы заурядное физическое наслаждение или более глубокое – духовное.

Физическое наслаждение:

- преходяще
- лишает бодрости
- является самоцелью
- не приносит полного удовлетворения

Духовное наслаждение:

- устойчиво
- заряжает энергией
- средство, а не конечная цель
- воодушевляет

## МАШИНА И ВОДИТЕЛЬ

Любой владелец автомобиля знает, что за машиной надо ухаживать и заправлять ее качественным горючим. Если вы не следите за ее техническим состоянием, она не доставит вас туда, куда требуется. Надо также заботиться и о ее внешнем виде: отдавать в мойку, убирать в салоне.

Тем не менее машина все-таки не важнее водителя. У водителя есть и другие дела. Тот, кто пренебрегает семьей ради того, чтобы довести до блеска машину, неверно расставляет приоритеты.

В таком же примерно соотношении находятся наши тело и душа. Тело – это механизм, предназначенный для выполнения распоряжений души. Оно состоит под вашим контролем. С другой стороны, вы не должны стать для него тираном. Управление своим телом называется самодисциплиной, а не террором. Секрет здесь – в соблюдении меры, в использовании тела в правильных целях в правильные моменты.

Иногда надо побаловать тело, чтобы душа могла расти дальше. Завершив сложную работу, скажем, вы можете угостить себя вкусным обедом в хорошем ресторане. Но всегда надо видеть перспективу. Соблюдайте границу между удовольствием и потаканием слабостям. И мысли не допускайте, что обед в ресторане – конечная цель ваших усилий, что к нему-то вы и стремились.

Радуйтесь удовольствию, а не зависьте от него. Иначе вы будете поработаны.

Тело любит прибегать к хитростям. Когда вы пытаетесь ограничить себя в физических наслаждениях, какой-то голос внутри вас причитает: «Это невыносимо, трудно, скучно, противостоит естественности. У меня будет нервный срыв!»

Может быть уверены – вы не упадете в обморок, если не съедите очередную мармеладку. Люди меняют свои привычки, и ничего – благополучно выживают. Попробуйте. Сосредоточьтесь. Будьте тверды.

Так же, как человек учится управлять машиной, он должен научиться управлять требованиями своего тела. Оно обладает огромным потенциалом. Вы располагаете сорока восьмью приводами, сорока восьмью способами улучшить вашу жизнь! Считаете ли вы, что уже и сейчас извлекаете из нее достаточно наслаждений?

## УМЕНЬШАЙТЕ, ЧТОБЫ УВЕЛИЧИТЬ

Чтобы не перестараться, определите заранее: насколько я готов ограничить себя в том или ином наслаждении?

Обычно люди едят до тех пор, пока уже не в состоянии проглотить еще кусок. Но *Шульхан Арух*, свод еврейских законов, предписывает нам съесть лишь две трети того, что мы можем осилить. Если мы остановимся прежде, чем на счетчике появится надпись «бак полон», это будет полезно во всех отношениях: и для нашего пищеварения, и для веса, и для самоуважения.

Скажите себе: «Это правило – то, что нужно. Так я и буду поступать». Не меняйте своих намерений в ходе трапезы. Даже если вы сдались всего лишь на один ломтик картофеля, решив вдруг, что как раз его вам не хватает, – это очень плохо. В следующий раз вы уступите себе уже горсть картофеля, да еще ломтик сверх! Но в этой ситуации уступать нельзя – решение принято и отмене не подлежит. Не поступайтесь существенным удовольствием ради мимолетного. Определите для себя четкие границы и твердо держитесь их. Если вы их нарушите, то потом будете сожалеть.

## ОПРАВДЫВАЙТЕ СВОИ ЗАТРАТЫ

Прежде чем воспользоваться чем-то предположительно приятным, задайтесь вопросом: «Чего я жду от этого?». А в процессе проверяйте, происходит ли ожидаемое. Не полагайтесь на результат автоматически. Включите внимание. Получаете ли вы удовольствие от того, что делаете? Если нет, не увлекайтесь. Примите осознанное решение.

Попробуйте свой сок. Оцените свои расходы на него. Если сок невкусный, он не оправдывает расходов, даже если вы его выпьете, не так ли? Он вам не нравится. «Но как же не выпить – ведь за него уплачено!» У вас будет болеть желудок. «Но ведь за него уплачено!» Нет, уплачено не за него. Уплачено за удовольствие. Так что не переживайте. Пусть ваше начальное намерение вас не гипнотизирует. Исходное намерение выпить сок не отпускает вас, вы поглощены им, оно вас преследует. «Подумать только, я заплатил приличные деньги!» Не твердите одно и то же. Вы сделали неудачное вложение – ну и ладно! Если напиток не доставляет вам удовольствия, вылейте его в раковину.

Это относится не только к еде, но к любой форме получаемых вами ощущений, и таких, как посещение кинотеатра или игра в бейсбол. Вы должны чувствовать, когда с вас хватит, и не тратить драгоценного времени на уже не нужное.

Сознавайте приток или отсутствие притока энергии. Не тратьте времени зря. Если съеденное вами мороженое не прибавило вам радости, что от него толку? «Что это удовольствие дало мне реально? Я прибегаю к нему, чтобы забыться, или заряжаюсь от него энергией, чтобы двигаться вперед и чего-то достичь?» Если оно действительно бодрит вас – отлично. Если нет, оставьте это занятие.

Понаблюдайте за собой. Чего я хочу от этой пачки чипсов? Ощутить приятный вкус. Одного ломтика для этого как будто достаточно? Ну вот, я попробовал. Нет, я хочу утолить голод чем-то сытным и вкусным. Так сколько же мне нужно?

Отличное упражнение для самопознания!

## МЕНЯЙТЕ СВОИ ПРИВЫЧКИ

Неограниченное наслаждение материальными благами – часто лишь способ убежать от реальности. «Я набрал в весе, это ужасно. Вот пойду и возьму в холодильнике кусок шоколадного торта, чтобы поднять настроение».

Не используйте удовольствия как средство укрыться от проблем. Для чего вам это: чтобы продолжить жить или чтобы убежать от жизни? Бегство, конечно, заманчиво. Но тот, кто убегает сегодня, вынужден будет бежать и завтра. Если толстяк надеется, что лишнее блюдо утешит его в переживаниях из-за избыточного веса, завтра повод для переживаний будет у него еще серьезней. Так что ему придется есть все больше и больше, и все больше и больше будет расти его вес. Это порочный круг.

Надо быть готовым к тому, что любую привычку, как бы она ни была дурна в ваших собственных глазах и как бы вы ни были полны решимости бороться с ней, изжить очень нелегко.

Лучший способ преодолеть дурную привычку – всегда быть занятым и счастливым. Люди, в жизни которых нет какого-то главного стержня, склонны жалеть себя и ищут разных путей утешиться. Но если у вас есть к чему стремиться, вам будет легче побороть плохую привычку. Когда человек полон жизни и энергии, у него и сила воли действует как надо.

Составьте план. Разработайте стратегию роста, в соответствии с которой вы будете двигаться к цели, – и сделайте первый шаг.

Еще один прекрасный способ борьбы с вредными привычками – обзавестись «надоедливом» другом. Если вы пытаетесь, допустим, соблюдать диету, пусть он ворчит каждый раз, когда вы увлекаетесь тортом или перехватываете бутерброд между приемами пищи.

Вы даже можете использовать систему штрафов. Скажите своему «надоедале», что каждый раз, когда он поймает вас за уничтожением торта, вы платите ему пятьдесят долларов. За каждый кусок – пятьдесят! Вы избавитесь от своей привычки гораздо быстрее, чем от денег на вашем банковском счете.