
ВВОДНЫЕ ЗАНЯТИЯ

УМЕНИЕ НАСЛАЖДАТЬСЯ ЖИЗНЬЮ

СОДЕРЖАНИЕ ЛЕКЦИИ

Вступление. Стремление людей к получению удовольствий.

Уровни удовольствий:

- 1) физический,
- 2) уровень любви,
- 3) уровень поиска смысла,
- 4) созидание,
- 5) близость к Б-гу.

Характеристики способности получать удовольствие: фактор времени, потенциал, раскрытие (или подавление) душевных сил.

Односторонняя увлеченность как компенсирующее средство. "Работоголик", "Дон Жуан" и пр.

Механизм разочарования. Понижение чувствительности к восприятию удовольствия при повторении. Опыт с мышечной тканью.

Удовольствия, поставляемые обществом. Роль памяти в разрушении восприятия нового удовольствия.

Идеальный образ жизни по Торе - теория. Требования, которым этот образ должен отвечать: реализация потенциала, внимание к повышению чувствительности, постоянство восприятия, использование памяти.

"Проверка" этих условий для "жизни по Торе".

Духовный план любви. Самоотдача как главный фактор.

Различная роль разума и воображения в стремлении к наслаждению.

Способность духовных наслаждений накапливаться.

Соединение души и тела.

Осмысленность удовольствий.

Использование более низких уровней удовольствия для достижения более высоких.

Без Пятого уровня нет настоящего достижения удовольствий на остальных четырех.

Сегодня мы будем говорить о том, что такое удовольствие. Или точнее - в чем заключается умение наслаждаться?

Есть мнение, что по этому поводу между "светскими" людьми и религиозными пролегла глубокая пропасть. Дескать, религиозные сознательно лишают себя всех радостей и ведут аскетический образ жизни. Ошибочное мнение! Удовольствие – это как раз то, что объединяет самых разных людей, а не разъединяет. Среди пяти миллиардов жителей земли не найти двух одинаковых людей. У каждого свой взгляд на мир, свои ощущения, интересы и устремления. Но всех их - религиозных и нерелигиозных, мужчин и женщин, молодых и старых - объединяет желание получать удовольствие.

Если вы откроете "Месилат Яшарим" - одну из центральных книг в иудаизме, то увидите, что она начинается словами: «Человек создан для наслаждения». Иудаизм не видит в удовольствии ничего отрицательного; наоборот, именно в нем - **цель сотворения мира и человека**. Стало быть, Тора, как "инструкция" Создателя по эксплуатации этого мира, должна научить нас, каким образом получать наслаждение от жизни.

Учиться этому надо хотя бы потому, что человек способен наслаждаться такими вещами, которые постепенно могут разрушить его способность получать удовольствие.

Мы не говорим, нравственно ли то, чем он занимается, - оставим это моралисту. Сегодня будем рассуждать только о том, как *получать наслаждения*. Как построить образ жизни, способный дать *максимум удовольствий*, причем самых возвышенных и изысканных, - ведь ради того и создал Б-г человека, ради того и дал ему Тору, в которой распланировал нашу жизнь так, чтобы мы были в ней *счастливы*.

Здесь обычно слушатели поднимают брови: "Мы пришли сюда, чтобы послушать, что ты расскажешь нам о Б-ге, о моральных проблемах, о загробной жизни и о реинкарнациях. Но получать удовольствие?! Здесь мы сами специалисты! Мы сами можем многому тебя поучить в этой области. Что-что, а получать удовольствие мы умеем!"

Позвольте усомниться. Многие люди за истинное наслаждение принимают его эрзац. Для иллюстрации приведем пример, намеренно доведенный до предела.

Как-то в день восьмого марта израильское радио вышло в эфир с программой, посвященной женскому дню, в которой брались интервью у женщин самых разных кругов общества. В конце программы ведущие спохватились, что забыли о представителях самой древней профессии. Репортеры бросились на известную тель-авивскую улицу, где встретили нужных им женщин, и взяли у них интервью. Среди прочих последовал традиционный вопрос: довольны ли вы своей жизнью? Одна респондентка сказала, что она полна сомнений, можно ли это назвать удовольствиями, другая ответила уверенным голосом, что получает за неделю столько наслаждений, сколько иная не получит за год. Труд, конечно, тяжелый. Но жизнь - вообще не пикник, каждому приходится тяжелым трудом зарабатывать на хлеб. И все же удовольствий она имеет море. Любая женщина может об этом только мечтать.

Сравним состояние двух опрошенных женщин. Одна чувствует себя несчастной, другая наслаждается. Какая находится в лучшем положении? И еще один вопрос, заданный в обход нравственного аспекта (ведь сегодня мы рассуждаем только об удовольствиях): у какой из этих женщин есть больше шансов на жизнь, полную наслаждений?

Одна из них наслаждается, но мы знаем, что ее потенциал намного выше того, что она имеет, поскольку способна получать куда более изысканные удовольствия, чем получает сейчас. Чуть ниже мы поговорим об этом.

О том, что существуют разные уровни получения удовольствия, известно многим, в том числе людям, далеким от иудаизма. Евреи только любят уточнять и детализировать любую идею, поэтому и мы постараемся поточнее очертить эти уровни.

Первый, самый нижний уровень - **простые физические и эмоциональные удовольствия**: вкусная еда, элегантная одежда, прогулка, интересная книга, захватывающий фильм, секс, от-

дых. Удовольствия самые разные, но мы объединили их в одну группу, потому что они взаимозаменяемые, *конвертируемые*.

Не так просто найти единицу измерения, чтобы вычислить, на сколько порций мороженого можно променять один поход в кино. Но у каждого из нас есть внутренняя шкала, при помощи которой можно найти эквивалент самому мощному из этих видов удовольствий.

Конвертируемость возможна благодаря тому, что основа здесь одна. В самолете пассажиры летят в туристском классе, бизнес-классе и первом классе. В туристском классе обычное сидение; если позвать стюардессу, можно получить чашку чая. В бизнес-классе сидение поудобнее, сервис изысканнее. В первом классе вы занимаете огромное кресло; сервис на высшем уровне и т.д. Но так или иначе, вы находитесь в том же самолете и летите в том же направлении, что и плебеи из туристского. Есть разница, но она несущественна. Так обстоит дело с удовольствиями Первого уровня.

Когда мы поднимаемся на **Второй** уровень, то обнаруживаем совершенно иной мир. Принцип конвертируемости исчезает. Обмен, подобный денежному, исчезает. Японская йена - ценность маленькая, но набрав их сотню или две, вы сможете купить один доллар. Наслаждения же Второго уровня невозможно обменять ни на какой набор удовольствий Первого.

Второй уровень - это **любовь**. Любовь между мужчиной и женщиной, любовь к детям, одним словом - любовь!

Представьте себе, что к вам или к вашим родителям приходит человек и говорит: "Дайте мне вашего ребенка. Я заплачу вам за него миллион долларов и увезу куда-нибудь в Мозамбик, так что вы его больше никогда не увидите и о нем ничего не услышите". Согласны? А если за два миллиона, за три? Тоже нет! Это и означает неконвертируемость, неразменность.

Кстати, что является противоположностью удовольствия? В западной цивилизации принято считать, что анти-удовольствие - боль, страдание. Но это не совсем так. Антитеза страдания - действительно комфорт, удобство¹, но это - еще не наслаждение.

На самом деле, боль² - вот та цена, которую мы платим за удовольствие. Хотите иметь удовольствие закончить университет? За это вам придется заплатить болью. И немало.

Спросите ваших родителей, что доставило им самое большое наслаждение, и они ответят: "Дети". А кто доставил им больше всего страданий? Тоже дети.

Боль и наслаждение - две стороны одной медали, но западная цивилизация этого не понимает. Западный человек стремится избежать страданий, не хочет боли, а потому *лишает себя многих удовольствий*.

Спросите еврея из России, почему он завел ребенка? Он ответит: потому что это счастье. Тогда почему одного? Разве одно "счастье" в семье слишком много? Почему не 5, не 10? Так, желая избежать боли, люди лишаются наслаждений.

Поднимаемся на **Третий** уровень, - это **смысл, значимость**. Здесь тоже действует принцип неконвертируемости. Представьте себе молодого человека, оставившего разгульный образ жизни и в добрый час женившегося. Он променял физические удовольствия на более глубокие наслаждения, которые дает любовь, семья и дети. И вот вдруг через несколько лет этот человек оставляет семью и присоединяется к партизанам, борющимся за свободу родины. Но партизан иногда убивают - это молодой человек хорошо знает. Стало быть, он готов поступиться всем, что у него есть: не только физическими удовольствиями, но и любовью к жене к детям. Ради чего? Ради *идеала*. Изменив идеалу, он потеряет смысл жизни, и эту потерю не возместят ни физические удовольствия, ни любовь.

¹ Можно сидеть в удобном кресле и страдать. Поэтому, чтобы не впасть в ошибку, будем говорить о комфорте и удобстве как об отсутствии страдания. От чего страдает наш человек, сидящий в удобном кресле? От того, что сын опять принес двойку из школы. Так вот, удобством назовем не кресло, а известие, что сын перестал получать двойки и выбился в отличники.

² Под болью мы понимаем неудовольствия, невзгоды, неприятности, одним словом дискомфорт, - все то, без чего при других условиях мы бы предпочли обойтись и на что согласны только при наличии какой-то весомой выгоды.

Согласны ли вы спасти свою жизнь ценой убийства 500 ни в чем не повинных людей? Почему нет? Потому что, извините за выражение, игра не стоит свеч, - жизнь, купленная такой ценой, не будет вам мила.

Сотни тысяч людей на земном шаре готовы отдать все, что у них есть, ради ощущения осмысленности и значимости своей жизни. Если человек знает, для чего живет, если есть у него ради чего умереть, тогда он дошел до Третьего уровня наслаждений.

Четвертый уровень. Ради чего некоторые люди готовы убить не только 500, но и 500 000 человек? Правильно, ради *власти*. Это еще не характеристика четвертого уровня, но мы к ней приближаемся.

Скажите, какое удовольствие доставляет людям власть? Возможность *творить*! Вот это уже характеристика.

Убивая людей, вожди приносят их в жертву *строительству*. Они строят империи, социализмы, светлое будущее.

Создавать, творить - неопишное наслаждение. Оно доступно не только правителям или людям искусства. Каждый человек способен почувствовать его, если занимается самосовершенствованием, если создает самого себя, властвуя над собой.

Итак, Четвертый уровень наслаждения - *созидание, творчество*.

Ну а **Пятый - близость к Б-гу**.

Однако это уже слишком далеко от нас, слишком "религиозно". Поэтому давайте опустимся с вершин духа вниз, - туда, во мрак тель-авивского перекрестка, где стоят две уличные женщины: одна чувствует себя несчастной, другая - наслаждается.

Мы помним, что та, что наслаждается, не до конца использует свой потенциал, получая удовольствия лишь Первого уровня. Еще мы говорили, что догадываемся, что она способна на большие наслаждения. Почему? Потому что, как всякая женщина, способна любить, и у нее несомненно есть *потенциал* наслаждения семьей, рождением детей, своей принадлежностью и своей преданностью, - а это несравненно выше, чем все, что она имеет сейчас. Но она подавила в себе эти стремления, увлеченная круговертью удовольствий самого низкого уровня. Она говорит, что ей хорошо. Действительно, ей хорошо. Потому что она не верит в любовь, в семью, мужа и детей. Если бы она узнала о наслаждениях Второго уровня, то стала бы такой же несчастной, как ее подруга, которая понимает, что значит быть лишенной этих радостей. Она счастлива только потому, что говорит: оставьте меня, я не верю в эти глупости. Она **подавила свои душевные силы**, но не убила их. Потребность в любви и семье у нее есть, но в подавленном состоянии. Поэтому мы утверждаем, что свой потенциал она не использует. Ее несчастная подруга находится в лучшем состоянии: если она утирает слезы, значит, еще не подавила свои душевные силы, свое стремление к счастью.

Есть у "счастливой" проститутки еще одна проблема: **фактор времени**. Долго ли она будет наслаждаться своей жизнью? Конечно нет, - износ и амортизация для ее профессии губительны. Так что даже тех примитивных удовольствий, которые у нее есть сегодня, завтра не будет. Ей придется заплатить втридорога за то, что она получила, причем срок расплаты - несколько лет.

Мы пришли к любопытному выводу. Одна женщина жизнерадостно провозглашает: "Мне хорошо!". Другая заявляет: "Мне плохо". Но мы понимаем, что та, которой плохо, находится в лучшем состоянии, - не с нравственной точки зрения, а с точки зрения возможности получения больших удовольствий. И мы делаем такое утверждение на основе объективных знаний.

Врач не станет интересоваться, хорошо ли мы себя чувствуем, если в результате объективных анализов и тестов он обнаружил у нас болезнь. Так и в области удовольствий: у нас есть объективные знания о человеческой душе. И эти знания ценнее субъективных ощущений³.

³ Оставив в стороне крайние примеры, обратимся к быту. В быту людей с запросами, которые легко удовлетворить материальными вещами, а на большее у них не хватает желания, называют мещанами. Градаций здесь много: водка, уютная квартира, домино или проблемы "нового русского", - при общей непохожести все это одно и то же.

Проститутке нравится ее жизнь, но мы говорим: ты не используешь свой потенциал удовольствий; ты очень многого лишена, да и того, что у тебя есть, ты очень скоро лишишься.

Еще пример. Предположим, в одной из поездок вам нужно остановиться на ночь в Цюрихе. Тратить деньги на гостиницу жалко, вы решаете остановиться у дальнего родственника вашей жены. Целый день убив на экскурсии, под вечер вы принимаетесь звонить ему, однако трубку никто не берет. В одиннадцать ночи вы сдаетесь и направляетесь в гостиницу. Вернувшись домой, вы рассказываете теще о неудаче. "Следовало ожидать, - говорит вам ваша теща. - Надо было его предупредить заранее. Он холостяк, помешан на своей работе и каждый день сидит в лаборатории до поздней ночи". "Нравится ему такая жизнь?" - спрашиваете вы. "Да, - отвечает теща, - он очень доволен и жениться пока не собирается". Ну, положим, не спешить с женитьбой можно по разным причинам, мы близко знакомы со многими старыми холостяками. Однако есть же в жизни и другие удовольствия: книги, музыка, прогулки, лыжи наконец. Люди платят сотни долларов, чтобы отдохнуть неделю в Швейцарии, а он сутками сидит в своей лаборатории в самом центре Цюриха! Как это понять?

Перед нами человек гораздо более высокого уровня, чем та женщина с тель-авивской улицы, но и он тоже говорит, что ему хорошо. Таких как он, помешанных на работе, немало. Эти люди выработали способность получать колоссальное удовольствие от успеха в работе; причем оно настолько сильно, что вытесняет все остальные, *подавляя* восприимчивость к получению удовольствий в других областях. Поэтому, стоя перед выбором - остаться в лаборатории на вечер или пойти на концерт, - он выбирает лабораторию.

Проститутка не верит в любовь, не знает радостей семейной жизни. Многим из помешанных на работе эти радости знакомы, и они не отдадут вам своего ребенка ни за какие деньги. Получается какой-то парадокс. Ребенок ему дороже, чем 3 миллиона долларов, но посмотрите, сколько времени он проводит со своим сокровищем? Да, он способен получать удовольствие от ребенка, но оно для него несравнимо с наслаждением от любимой работы. Поэтому и в этом случае мы утверждаем, что такой человек не использует свой *потенциал*, сфера его удовольствий предельно узка. Он мог бы получать от жизни куда больше, но не получает, потому что *подавил* в себе многие силы и нарушил душевный баланс.

Вторая проблема - *фактор времени* - тоже должна тревожить этих людей.

Один раввин, прекрасно говорящий по-русски, рассказывает, что как-то находясь в Нетании зимой, он вышел вечером на берег моря погулять. Кроме него по морскому берегу бесцельно бродил еще один человек. По внешнему виду было видно, что он - *оле хадаш*, живущий, скорее всего, в одной из гостиниц на набережной. Подойдя к раву, он попросил спичек. Тот ответил ему по-русски, и незнакомец, не дожидаясь расспросов, стал, что называется, изливать свою душу. Ему 60 лет, приехал в Израиль к своим детям и внукам, они устроились хорошо, а он сходит с ума. Там он был известным хирургом, заведующим отделением, а здесь шансов на работу никаких, никому он не нужен, на что ему такая жизнь? «У вас есть материальные трудности?» - спросил раввин. - «Нет, дети устроены, помогают нам, да и что нам с женой нужно? Все есть!» - «Так в чем же дело? Говорите, нет работы, ну так махните рукой. Вы же обеспечены, приехали к внукам, так получайте от них удовольствие!» - Тут незнакомец посмотрел на рава так, словно увидел всю его бесконечную глупость, и постарался поскорее закончить беседу.

Если человек получает все удовольствия в жизни от чего-то одного, то, лишившись этого, он теряет вкус к жизни. Тот, кто видит главное удовлетворение в своей профессии, - собираясь переехать в Израиль, делает опасный шаг: никакие удовольствия не заменят ему его работы. Удивительно ли, что столько *олим* находятся в депрессии. Есть и такие, что буквально лезут в петлю.

Но и тот, кто не собирается уезжать из своей страны, должен знать, что наслаждение от успехов в работе преходяще. С годами продуктивность снижается, а там близок и выход на пенсию. Но тот, кто живя сбалансированной жизнью, умеет получать разносторонние удовольствия, не боится пенсии. Для многих же, очень многих людей, выход на пенсию - жизненный крах. Поче-

му? Потому что в их душе произошли *искривления* - как следствие того, что слишком большая доля удовольствий сосредоточилась у них в профессиональной сфере⁴.

Это уже не крайние, периферийные случаи, типа редких уличных женщин, а массовое явление. Причем проблемы здесь те же самые: **неиспользованный потенциал, подавление душевных сил и фактор времени**.

Фактор времени - это не только опасение оказаться не у дел. Нам часто говорят: "Почему вам, религиозным, можно ходить только на раздельный пляж? На нас вид женщин в купальниках не производит никакого впечатления. Вы же, религиозные, чуть увидите женщину в открытом платье, так моментально вам черт-те-что приходит в голову!"

Каждому, кто так говорит, можно ответить: "*Нам жалко ваших жен, и их усилий взволновать вас*. Такова цена, которую вам приходится платить за разрушение чувствительности».

Мы хотим, чтобы мужчину, женатого уже двадцать лет, могла взволновать одна улыбка его жены. Для этого нужно **хранить чувствительность, - в этом и состоит искусство наслаждаться жизнью**⁵.

Студенты-физиологи проделывают такой простой опыт: берется мышечная ткань с нервом и ей передается электрический разряд, - мышца при этом сокращается. Так происходит несколько раз, затем реакция ослабевает, пока не пропадает совсем. Тогда увеличивают силу тока, и мышца снова начинает биться, но затем вновь теряет чувствительность, пока не получит более сильный разряд.

То же самое происходит с любым удовольствием, вызываемым *внешним раздражителем*. **При многократном повторении чувствительность понижается**, и, чтобы вызвать ту же реакцию, тот же уровень удовольствия, необходимо *увеличить дозу*.

Подобный процесс ("накопление усталости") приводит не только к алкоголизму и наркомании, но и к утрате миллионами людей, не умеющих удержать удовольствие на одном уровне, способности наслаждаться⁶. Их «порог чувствительности» постоянно повышается. И то, что еще вчера приводило их в волнение, сегодня оставляет равнодушными.

Чтобы сохранить чувствительность, мы и ходим на раздельный пляж. Но это только одно частное проявление общего принципа. Принцип сформулируем так: **искусство наслаждаться заключается в умении сохранять чувствительность на протяжении времени**. Для этого нужно уметь *планировать* процесс получения удовольствий, *регулировать* его в разных режимах, порой даже *ограничивать*. И вот здесь-то мы сталкиваемся с серьезной проблемой.

Удовольствия поставляется нашим обществом. Наше свободное общество поощряет потребление, потому что потребление - деньги! Общество поощряет потребление удовольствий вне всякой пропорции к нашим реальным потребностям в них. Какое дело производителям и торговцам до того, что в результате наша чувствительность падает. Наоборот, чем менее мы будем чувствительны, тем большее количество удовольствий будем потреблять, а значит, тем больше денег заработают предприниматели.

⁴ Таких людей называют "работоголиками" (по аналогии с "алкоголиками", но от слова "работа"). На западе их проблема давно считается серьезной социальной болезнью, требующей специальной психологической помощи. Их немота во всех остальных областях возникает не как следствие стремления реализовать себя в профессиональной области, а как раз наоборот: они потому и ищут компенсации в труде, поскольку боятся проявить себя в других сферах. Будучи обычными комплексариями, увлеченностью на работе они вытесняют из сознания неумение жить в мире людей, неумение быть обычными супругами, родителями и друзьями. Они прекрасно знают, что человек создан не для общения с пробирками, но не могут одолеть свою скованность перед нормально себя чувствующими людьми.

⁵ Мы рассматриваем только один аспект супружеской жизни. Но в браке существует и масса других проблем: превращение супруга из субъекта в объект, доставляющий удовольствие партнеру; элемент конкуренции, вносимый в институт брака обществом, когда жена явно уступает милovidностью красоте с обложки журнала; низкая самооценка каждого из партнеров в браке, и т.д.

⁶ Даже прекрасные горные пейзажи и морские закаты перестают впечатлять, если они постоянно стоят перед глазами.

Мы живем в свободном демократическом обществе, которое не может позволить себе обуздать свободу торговли и рекламы. С коммунизмом покончено, в административном порядке защитить нас государство не в состоянии. А капиталисту, исходя из его экономических интересов, выгодно, чтобы мы теряли чувствительность. В этих условиях каждый должен защищать себя сам, и другого выхода нет! Однако делают это лишь немногие. Большинство же подчиняется *стадному инстинкту необузданного потребления* и тем самым разрушают свою способность наслаждаться.

Это серьезнейшая проблема. Бок о бок с ней идет еще одна - **воспоминания** мешают человеку наслаждаться.

Посмотрим на наркомана, которому приходится постоянно увеличивать дозы для того, чтобы сохранить силу и уровень наслаждений. Мы можем объяснить ему, как поднимается его "порог чувствительности", как он изо дня в день разрушает себя, так что больше двух лет протянуть не сможет. Мы можем предложить ему не увеличивать дозу. Пусть наслаждение его будет уменьшаться, но зато он сможет продлить удовольствие на 10-15 лет. Постараемся приложить все наши силы, чтобы убедить его довольствоваться тем, что есть, не повышая дозу. И что, он нас послушает? Конечно, нет! А виной тому - *воспоминания*. Он помнит огромное наслаждение, которое испытывал раньше, и сравнивает его с тем, что имеет сегодня. А потому чувствует себя несчастным. И неважно, что он и сейчас наслаждается. Главное его ощущение: все это не то, что было раньше.

Так воспоминание отравляет удовольствие и помогает нам продолжать саморазрушение. Биржевой игрок, потерявший 100 миллионов долларов, способен броситься с небоскреба, хотя у него осталось еще 3-4 миллиона, которых нормальному человеку хватило бы на две жизни. Он осознает не то, что есть, а то, что было у него, - было и пропало.

Каждому из нас будет вредить его память, если в основе семейной жизни будет лежать только физическое, телесное наслаждение. С годами оно слабеет; до конца не исчезает, но слабеет. Однако супруги помнят, что было раньше, сравнивают и не могут не заметить, что это уже не то. Наверное, мы уже не любим друг друга, как прежде, - делают они поспешный вывод. К сожалению, многие понимают сегодня любовь исключительно как эмоциональную сторону *физической близости*. Если такова любовь на самом деле и другой не бывает, то она, вне сомнения, обречена. Ведь эмоции со временем неизбежно ослабевают...

Так воспоминания ведут нас к разочарованию и отчаянию. Мы хотим, чтобы память помогала нам наслаждаться жизнью, а вместо этого она только мешает, подобно гилям, привязанные к ногам.

Может, *мысль о будущем* поможет нам получить удовольствие? Учась в школе, мы мечтаем: "Вот кончится школа, начнется свободная жизнь". В институтские годы вздыхаем: "Скорее бы получить диплом". Принимая поздравления с тридцатилетием, чувствуем себя несколько смущенными, а посеребренные виски совсем выбивают нас из седла. Ну а тот, кому довелось видеть чужую смерть, не может избежать ужасной мысли: "Вот что ожидает меня в конце пути!"

Если мы отождествляем себя с телом, то мы в беде. Ибо знаем, что в конце концов пойдем на корм червям.

В этом мире все устроено как-то криво, неправильно. Нужно было сделать наоборот - чтобы люди рождались на свет стариками и постепенно становились все моложе. Тогда и жизнь была бы движением вперед, а не постоянным отступлением, как сейчас.

Человек бежит за временем, но не догоняет его, а безжалостно проигрывает гонку. Его поезд едет не в том направлении. Осознание неизбежности смерти отравляет ему всякое удовольствие. Возьмите человека на вершине наслаждения и покажите ему распавшийся труп в открытой могиле, - и все его удовольствие от успеха рассеется как туман. Продолжать наслаждаться он не сможет.

Мысль о смерти, бренности и "преходящести" всего сущего не дает нам жить в свое удовольствие, так что единственная возможность наслаждаться - это забыть о смерти, отогнать гнусную

мысль, отвлечься. Если мы отождествляем себя с телом, то без забвения наслаждаться не сможем.

Из сказанного следует, что безапелляционная уверенность человека в его хваленном умении наслаждаться держится на пустом месте.

И если мы утверждаем, что **Тора** может создать такой образ жизни и такие условия, при которых нас ждало бы максимальное наслаждение, то надо показать, каким образом она избегает все обнаруженные нами проблемы.

Идеальный образ жизни по Торе должен отвечать следующим требованиям:

- 1) *Максимальная реализация потенциала наслаждения, т.е. получение удовольствий на всех уровнях, включая самые высокие.*
- 2) *Особое внимание к чувствительности: она должна со временем не снижаться, а наоборот, повышаться.*
- 3) *Вечность, вневременность удовольствий, их постоянство.*
- 4) *Память становится источником наслаждения, а не помехой. Страх смерти не отравляет удовольствия.*

Теперь посмотрим, насколько иудаизм отвечает всем этим требованиям.

Понятно, что Тора ориентирует нас на получения удовольствий на всех уровнях.

Вы помните, что Второй уровень - это **любовь**. В настоящей еврейской семье любовь между мужем и женой - не мечта, а реальность. Об этом не все знают, часто приходится слышать: "У вас, религиозных, брак совершается не по любви, а по сватовству!" Это отдельная тема⁷, здесь же отметим предельно кратко: да, есть сватовство; но после свадьбы приходит настоящая любовь. Людям со стороны это не очень понятно, потому что под любовью они понимают волнения, восторги и взаимное стремление именно на первых стадиях знакомства - как раз то, что ослабевает после свадьбы, пока не исчезает окончательно⁸. Многие так называемые «светские» люди вообще не верят в любовь после свадьбы, поэтому и уверены, что у религиозных любви нет.

На самом деле любовь есть, ее достигают после свадьбы, и она продолжается до седых волос, "до гробовой доски". Но об этом, повторяем, надо говорить отдельно.

Море наслаждений приносят нам и дети, ведь мы не ограничиваемся среднестатистической нормой 0,87 ребенка на семью. Нам известно, что за счастье надо платить бессонными ночами, но из-за страха перед трудностями не хотим отказываться от счастья, которое входит в наш дом с каждым новым ребенком.

Вспоминаем, Третий уровень - **смысл жизни**, осмысленность и значимость поступков? Трудно найти смысл жизни тому, кто верит, что он - не больше, чем ансамбль молекул и случайный результат эволюционного процесса.

Иудаизм делает наше существование осмысленным. Мы знаем, что оказались в этом мире неслучайно, что созданы целенаправленно и преднамеренно. Заповеди Торы, пронизывающие все сферы жизни⁹, ставят перед нами конкретные цели, поэтому и каждый наш поступок должен быть осмысленным и исполненным содержания.

⁷ Ей посвящена специальная лекция "Еврейская семья".

⁸ Чувства, испытываемые молодыми людьми сразу после знакомства, называются влюбленностью (она же страсть - иногда), но они еще не любовь. Механизм работы этих чувств прост: человек переносит на партнера идеальный образ, который есть у него внутри. И начинает этот образ любить. Поскольку реальный образ не совпадает с идеалом, приходит разочарование. Чувство влюбленности сходит на нет. Но *любовь*, если она возникла, со временем только крепнет, поскольку связана с реальным знанием избранного партнера. Как это ни банально звучит, но она основана на *доверии*. Добавим сюда, как необходимый элемент любви, умение сосредоточиться на положительных качествах супруга. Любит тот, для кого положительные качества второй стороны совмещены с самим партнером. (Ассоциирует же человек сам себя со своими положительными качествами!) Как говорят наши мудрецы: хочешь любить другого - смотри только на хорошее, что есть в нем; хочешь его ненавидеть - смотри только на его плохое.

⁹ Поскольку дают нам знания о жизни.

«Общий знаменатель» всех заповедей - **самосовершенствование**, требующее власти над собой. А это Четвертый уровень наслаждения - **творчество**.

Иудаизм дает возможность быть творцом не только тому, кому довелось родиться в элитарной среде людей науки и искусства. Каждый, кто занимается самосовершенствованием, творит самого себя. Способность одолеть в себе страсти, инстинкты, низменные порывы, алчность и злость дает нам наслаждение, сознание того, что ты продвигаешься, становясь хоть немного лучше, чем был год назад, - дает удовлетворение, которое ничто не может заменить.

И наконец, Пятый уровень - **общение с Б-гом**. Оно знакомо каждому, кто умеет молиться. Делать это умеют далеко не все даже среди религиозных людей, ведь **молитва** - не прочтение текста из *Сидура*, а общение с Творцом, беседа с Ним, диалог. Но тот, кто хотя бы раз в жизни почувствовал вкус настоящей молитвы, знает, что большего наслаждения испытать нельзя¹⁰.

Нетрудно заметить, что на наиболее высоких уровнях мы переходим от физических наслаждений к духовным, а это дает колоссальное преимущество. Дело не только в том, что *духовные наслаждения* более утонченны, они еще и обладают способностью **накапливаться**, не исчезать.

Здесь мы говорим о **факторе времени**, столь тревожащем светского человека. В материальной сфере, как мы выяснили, чувствительность снижается при многократном повторении. Но в области духа все наоборот.

Талмуд говорит, что если в материальном мире наполнить можно только пустой стакан, то в духовном - наполняется как раз полный. Иными словами, чувствительность развивается по мере знакомства с духовными переживаниями, а потому наслаждение только возрастает от раза к разу.

Согласитесь, человек, пришедший без соответствующего музыкального опыта на самый замечательный концерт, будет на нем скучать и зевать. Но если он начнет развивать свое восприятие музыки, то очень скоро убедится, что чем больше слушает музыку, тем больше удовольствия от нее получает. Чувствительность повышается, появляется музыкальный вкус, наслаждение растет.

То же самое можно сказать по поводу других духовных переживаний: *чем полнее твой стакан, тем больше ты можешь в него влить.* Наслаждение от изучения Торы растет по мере того, как человек погружается в ее содержание и тем самым совершенствует свой ум. Она не может надоест; наоборот, с годами изучающий Тору человек все больше и больше входит во вкус учебы.

Исполнение заповедей тоже поначалу кажется трудным делом, но с каждым годом приносит все больше удовлетворения.

В качестве иллюстрации приведем отрывок из книги психолога, который испытал на себе практику исполнения заповедей, чтобы изучить их влияние на личность.

Начал он с омовения рук:

Эмоциональное ощущение (experience) длится лишь нескольких секунд, и изо дня в день оно становится проще, естественнее и все меньше вызывает ощущение чего-то чуждого и ритуального. Личностные эффекты проявляются с самого первого раза и затем становятся все сильнее:

1) Необходимость заставить себя совершить неприятное, неудобное и бесполезное действие, да еще сразу же после пробуждения. Каждое утро в тебе слышится голос твоего внутреннего «я», говорящий: «Брось этот бессмысленный ритуал!». Но против него восстает сознание, говоря: «Может быть, все-таки в этом есть какой-то смысл, может быть, если я буду делать это постоянно, что-то изменится!». Я не хотел делать тшуву, хотел только испытать

¹⁰ Чувство общения с Б-гом испытывает и тот, кто умеет *чувствовать* природу. Кто из нас не восхищался таинственной красотой звездного неба! Разве при этом мы не ощущаем единство и гармонию всего мироздания? Это чувство можно в себе развить. Восприятие беско-нечного и связанные с ним положительные эмоции не притупятся со временем - ибо приходят к нам из духовного мира, недоступного, например, «высшим» животным или людям с неразвитыми чувствами. Это то, что называется вечным и постоянным нашим «багажом», приобретением. Оно не приедается.

на себе исполнение заповеди, - и все равно ощущал эту внутреннюю борьбу, когда от тебя требуется выполнить нечто без всякого принуждения или внешнего давления. Действие, не приносящее никакой ощутимой пользы, и ты должен усилием (сознательной воли) заставить себя совершать его изо дня в день.

Для меня, человека светского, это было не только новым ощущением, - более того, упорное стремление исполнить стало для меня переломным моментом или переворотом во всей моей каждодневной деятельности в целом, направленной до сих пор только на принесение мне какой-нибудь пользы. И поскольку это – первая заповедь дня, в ее исполнении и есть что-то типа принципиального обязательства исполнять в этот день и другие заповеди. Здесь тебе приходится заставлять себя сознательным усилием воли, не имея возможности полагаться на предыдущие заповеди, которые ты уже успел исполнить сегодня.

2) Эта практика способствует пробуждению сознания, переходу от сна к бодрствованию. Волевое решение, не ведущее ни к какой выгоде, пробуждает чувство того, что сейчас мое сознание снова овладело ситуацией. Во сне я не знаю, что со мной происходит, сознание как бы исчезает, - а здесь оно вновь предстает передо мной, объявляя: «Теперь ты снова отвечаешь за все, что с тобой происходит». Теперь всеми твоими делами и мыслями ты снова должен управлять сознательно. Так пробуждаются от сна, от сновидений, возвращаются из царства бессознательного.

3) Необходимо сосредоточиться, это действие не может быть выполнено в полусне. Ты должен сосчитать, сколько раз ты выливаешь воду на каждую руку и обратить внимание на то, чтобы воды в сосуде хватило поровну на все шесть раз. Холодная вода, льющаяся на твои руки, оказывается первым чувственным раздражителем начинающегося дня. Так выходит, что сосредоточение сознания и свежесть чувственного раздражителя вместе представляют полную противоположность туманной атмосфере сна. Так стираются остатки снов, настроений и мыслей, происходящих от сна. Одним словом, эта заповедь помогает занять позицию: «Я бодрствую».

4) Чистота рук – поразительно, что ежедневная практика *нетилат-ядаим* никак не связывается с привычным ощущением чистоты рук. Чувствуешь, что льешь на руки некую “воду осмысления”, жидкость, приносящую духовные ценности, ведь ты не пользуешься мылом или каким бы то ни было моющим средством и не трешь руки одну о другую. Ощущаешь, что это действие, внешне напоминающее мытье рук, указывает на духовный смысл. Как человек светский, ты еще знаешь, что значит *тоора*, быть *таор*. Однако тут есть указание, что твоя жизнь становится лучше, достойней в моральном плане. Впервые ты сталкиваешься с ощущением “метафизической чистоты”, которая представляет собой сочетание физической чистоты с нравственным очищением от зла (со всей двойственностью выражения: “умываю руки”).

Это ощущение “метафизической чистоты”, охватывающее тебя на несколько минут, говорящее тебе, что твои руки сейчас очищены и готовы к действию – одно из первых проявлений общего переживания очищения личности. На его основе можно представить себе, что чувствует человек, погружающийся в микву... Таким образом ритуальное физическое действие включает сознание и пробуждает ощущение духовного очищения.

Помощь людям, которую требует от нас Тора, дает человеку настоящее духовное наслаждение. В материальном аспекте чем больше ты отдаешь, тем меньше у тебя остается. Но в духовном плане снова все наоборот: **чем больше ты дашь другим, тем больше удовольствия это тебе доставляет.** Начиная помогать другим, мы чувствуем сначала собственные потери, и лишь затем ощущаем удовлетворение. Тот же, кто приучил себя помогать людям систематически, развил в себе чувствительность к альтруизму, а потому испытывает все возрастающее наслаждение.

Есть еще одно преимущество духовной сферы над материальной. В материальной сфере наполнить можно только пустой стакан, иными словами, *погоня за физическими наслаждениями всегда связана с опустошением.*

Представим себе человека, которым овладела мысль купить машину. Надоело 20 минут каждое утро ждать автобуса, надоело мокнуть под дождем, а потом висеть на подножке, - он начинает копить деньги. Воображение рисует ему сладостные сцены из будущего: вот он привозит ее домой, сверкающую краской и никелем. Вот в пятницу на глазах у всех соседей начинает ее

мысль, а они завистливо глядят из окон. Утром наш герой не спеша едет на работу и добирается за пять минут, а летом грузит всю семью и отправляется на море. Предел мечтаний! Все эти сладостные картины делают воображаемую ценность машины намного больше истинной. Копя деньги, человек отказывает себе во многом и каждый раз, жертвуя семейным походом в кино или поездкой в отпуск, думает: "Это - на машину". Чем больше человек жертвует ради какой-то цели, тем большего наслаждения он ожидает. И вот, наконец, машина куплена. И что? Поостыв от первой радости, человек вдруг обнаруживает, что реальная ценность машины далека от той, придуманной, которая создалась в мозгу. Он так многим пожертвовал ради нее, что ожидал неземного наслаждения. Однако вот она стоит под окном, а он не чувствует ничего неземного. Приходит *разочарование*. Подспудно человек начинает чувствовать себя как бы обманутым и подсознательно пытается обнаружить в машине изъяны. Изъяны, конечно, быстро находят и начинают его раздражать: утром мотор не всегда заводится сразу, багажное отделение маленькое, сидение не самое удобное. Первоначальное наслаждение исчезает, человек чувствует себя окончательно обманутым и опустошенным. Он стольким пожертвовал ради этого драндулета! Надо избавиться от него. Продать и купить другую машину, хотя бы такую, как у соседа из второго подъезда. Удовольствие длилось день-два, затем сменилось разочарованием и новой жадной потребностью приобретения. То, чего человек достиг, очень быстро теряет ценность в его глазах, приходит опустошение.

То же самое можно увидеть в механизме той страсти, которая называется донжуанством. Воображение рисует сладостные картины обладания желанной женщиной; но достигнув ее, Дон Жуан теряет к ней всякий интерес, потому что реальное наслаждение намного слабее того воображаемого, о котором человек мечтал. Вдруг оказывается, что усилия, затраченные на обладание данной особой, не идут ни в какое сравнение с полученным им удовольствием. Человека начинают наполнять разочарование, раздражение, иногда даже ненависть к объекту вчерашней страсти. Голод остается, удовлетворения нет, объявляется новый охотничий сезон - поиск следующей жертвы¹¹.

Однако человеку, стремящемуся к духовным наслаждениям, знакомо *чувство насыщения*. Понятно, что духовная пища наполняет душу иначе, чем завтрак наполняет желудок. С наполнением желудка голод прекращается, а поглощение духовной пищи не прекращает голода, хочется еще и еще, но вместе с тем, как это ни парадоксально, появляется чувство удовлетворения.

В сфере духовного нет разочарования, которое испытывает человек, копирующий имущество. Почему? Дело в том, что к духовному наслаждению человек стремится по велению разума, а не движимый **соблазном воображения**. Воображение рисует нам только картины материальных удовольствий; духовные же переживания в воображении никак не отражаются.

Альтруистический поступок доставляет нам удовольствие, но мы не предощушаем себе этого удовольствия до его получения. Наоборот, перед глазами проходят все ожидающие нас трудности и неудобства. Поэтому, достигнув желаемого, совершив поступок, к которому стремился, человек не обнаруживает пропасти между ожидаемым наслаждением и действительностью. Совершенный поступок не теряет ценности в его глазах, удовлетворение остается.

Представьте себе молодого человека, доставшего билет на финальный матч Кубка страны. Как на крыльях, летит он по улице, предчувствуя ожидающее его удовольствие, но вдруг на лету сбивает зазевавшуюся старушку. Хочется бежать дальше, а совесть не позволяет, надо помочь старушке подняться. Через минуту становится ясно, что идти сама она уже не может. Со вздохом посмотрев на часы, юноша говорит ей: "Обопритесь на меня, бабушка, я вас доведу. Где вы живете?" Дорога к старушке домой тянется мучительно долго, он уже понимает, что к началу матча не успеть. Ну ничего, впереди еще много времени, самое интересное - в конце! Добравшись до квартиры, старушка вспоминает, что шла-то она в магазин и совсем забыла об этом. Отчаянный взгляд на часы ("все по моей вине") "Ладно, я куплю вам все, что надо, давайте

¹¹ Дон Жуан - тот же комплексарий. Он боится завязать отношения с реальным человеком. Причем чаще всего он получает наслаждение не от обладания, а от процесса достижения, который важен для его "эго".

деньги". Сбежав в магазин и разведя огонь в плите, он понял, что спешить уже некуда, - матч близится к концу.

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

В стремлении к духовному изменяется роль памяти. Два года назад вы были в шикарном ресторане, съели вкуснейший обед. Осталось у вас в памяти что-нибудь? *Материальное удовольствие улетучивается, как только исчезает раздражитель, вызвавший его, и в памяти ничего не остается*¹².

Более того, память портит нам сегодняшние удовольствия, когда мы сравниваем их с прошлыми, более сильными.

В духовной сфере все иначе. Духовные переживания вспоминаются всю жизнь. Периодически всплывая в памяти, они и сегодня доставляют нам удовольствие. Тот самый молодой человек с билетом на футбол будет вспоминать свой поступок и через двадцать лет, каждый раз ощущая удовлетворение, как будто это случилось вчера. Он устроил себе "праздник, который всегда с тобой". Вот что мы и имели в виду, когда сказали, что **духовные наслаждения накапливаются в отличие от материальных**. Теперь можно смело добавить: **чем больше человек вкладывает усилий в духовную область, тем больше он наслаждается**.

Однако не стоит думать, будто Тора направляет нас по пути исключительно духовных наслаждений. Нет, *иудаизм предполагает образ жизни, включающий удовольствия на всех уровнях, в том числе и самые простые, физические*.

Мы - не христиане, занятые смирением плоти и провозгласившие высшую ценность в аскезе, а человеческий идеал - в монахе. **Идеал иудаизма - соединение души и тела**.

Чтобы преодолеть ограниченность материальных удовольствий, иудаизм присоединяет к каждому физическому наслаждению духовное. Так что и в физической и в эмоциональной сферах чувствительность может только повышаться.

Достигается это внесением духовного аспекта - заповеди - в каждую область физической и эмоциональной деятельности человека.

Например, человеку хочется выпить стакан чая. У него жажда, во рту пересохло. К тому же организм просит жидкости; как видим, пока чистая физиология.

Но иудаизм говорит: ты хочешь чая - это замечательная возможность для духовного пробуждения. Возьми стакан в руку, остановись на минуту и подумай: Всевышний создал меня для того, чтобы я стал Его компаньоном в творении мира. Для этой цели Он дал мне тело и наделил меня всем, в чем оно нуждается, - абсолютно всем!

А теперь скажи: **«Благословен Ты, Всевышний, наш Б-г, Царь вселенной, по слову Которого создано все!»** - и пей свой чай.

После нескольких стаканов чая человек должен зайти в туалет - опять чистая физиология. А ты попробуй, выходя из туалета, снова остановиться и произнести: **«Благословен Ты, Всевышний, наш Б-г, Царь вселенной, Который по Своей мудрости создал человека, сотворив его тело с полостями и отверстиями. Известно Тебе, что, если закроется одно из отверстий или откроется одна из полостей, человек не сможет существовать. Благословен, Ты, Всевышний, исцеляющий все живое и творящий чудеса!»**

Нет, вы только подумайте, - говорят нам. Да, Всевышний дал нам тело, построенное с удивительной мудростью, - все в нем отлажено, как в часовом механизме. Но нельзя же все доводить до предела. Неужели поход в туалет - духовное переживание?

¹² Вернее, часто остается. Но до обидного мало! Нет ощущения самого вкуса наслаждения. Есть лишь память о чем-то приятном.

Представьте себе, да. Это не шутка - даже простое физиологическое отправление иудаизм превращает в трамплин для полета ввысь.

Снова обратимся к книге психолога, ставившего на себе опыт исполнения заповедей. Он продолжил опыты над собой, начав соблюдать еще 2 заповеди: благословения и суббота.

Вот что он пишет:

Благословлять и благодарить – это не просто отдельная мицва, это полноценный подход к жизни.

Исходная позиция личности, направляющая такую когнитивную стратегию благодарения, состоит в следующем: не позволяй себе принять какое бы то ни было событие, самое простое и обыденное, как нечто само собой разумеющееся, происходящее само по себе без помощи свыше. Самые естественные действия, на которые мы никак не обращаем внимания, осуществляются успешно только потому, что на то воля Б-жья.

При помощи брахи твое сознание отделяет тебя от события, которое только должно произойти, а с помощью завершающего благословения, оно встает между тобой и тем, что уже произошло. Таким образом, браха разрывает и разбивает обыденную рутинную и неконтролируемую последовательность, воспринимаемую соблюдающим человеком, как животное отношение к жизни.

Утреннее благословение, чем-то напоминает *нетилат-ядаим*. Ты сознаешь, что само твое существование утром нового дня вовсе не обязательно. Во сне сознание покинуло тебя, тебя как будто не было. И вот оно вернулось к тебе, выбросив тебя в новый день. Эта *мицва* тоже отражается на последующем. С этого момента ты привязан к концепции, гласящей, что все происходящее на протяжении дня, случается с тобой не просто так, это честь, которой ты удостоиваешься.

Следует учесть, что эта *браха* – первое мыслительное действие после пробуждения, по принципу: “Я благословляю – значит я не сплю”. С этого момента быть наяву - значит осознавать, что все, что происходит с тобой, не само собой разумеется, и быть в состоянии постоянной внутренней активности: “Благодарю Тебя”.

2. “Благословения на еду и на питье” – человек, испытывающий их на себе, явственно ощущает, как ломается механическая последовательность процесса питания. Тебе подан обед, плотный и сытный, но ты не начинаешь есть, а заставляешь свое желание подождать, пока не напомнишь себе при помощи благословения, что удовольствие от еды не приходит само по себе, а является даром Творца. И после еды, когда ты чувствуешь насыщение и склонность ко сну, сознание требует усилием воли оторвать себя от сытого и сонного тела, чтобы поблагодарить за пищу, которую съел. Такое поведение приобретает не как механическая привычка, а как волевое усилие, ограничивающее инстинктивные влечения в их самых обычных проявлениях.

На самом деле, воспитать в себе такой взгляд на жизнь, при котором мы благословляем и благодарим за все, что происходит с нами в повседневной жизни, намного легче, чем кажется сначала. На первой стадии ты становишься более восприимчивым, обращаешь внимание на все, что ты переживаешь: поездку в автобусе, случайная беседа с товарищем, покупка, платежи, конец рабочего дня, присутствие или отсутствие членов семьи. Через несколько недель тренировки ты замечаешь, что уровень твоих ожиданий постепенно снижается: то, что ты воспринимал до сих пор как само собой разумеющееся, вызывает у тебя теперь новое чувство, ты чувствуешь благодарность, когда видишь, что все идет исправно. Ты становишься более защищенным от разочарований, приобретаешь способность довольствоваться малым.

3. Интересно отметить, что человек замечает эти изменения не по отношению к себе, а по отношению к другим. Ты все больше понимаешь, что жизнь светского человека построена на привычке принимать равнодушно, как нечто само собой разумеющееся, любое исправное действие: поездку за город, уборку дома и приготовление пищи женой, сообщение пожилого родственника о том, что у него все в порядке. Наоборот, неисправность в машине, беспорядок в доме или нездоровье членов семьи, вызывают сильнейшую эмоциональную реакцию. Обсуждаемая нами когнитивная стратегия воспитывает способность реагировать не только на плохое, но и на хорошее. Ты становишься менее слепым по отношению к благу, заключенному в обычном и нормальном.

4. В тебе возрождается способность удивляться и восхищаться, утерянная с детства. На более высокой стадии уровень ожиданий снижается настолько, что само пробуждение утром, восход солнца или беседа с другом вызывают в тебе радость, восторг – так понимаешь, каким образом влияет на тебя стратегия “благодарить и благословлять”. Подобно тому, как практика *нетилат ядаим* была определена нами как пробуждающая ощущение метафизической чистоты, а практика соблюдения субботы оказалась ведущей к ощущению святости, так и практика “благодарения и благословений” оказалась способной пробудить переживание восторга и восхищения.

ההתנסות ב"לברך ולהודות"

אין מדובר בקיום מצווה ספציפית, אלא בהתאמנות בגישה מקיפה, בחזקת אסטרטגיה קוגניטיבית, המכתיבה את התייחסותך אל מכלול אירועי חייך. הנה הרציונל להתנסות זאת:

האדם הדתי מברך כמעט לפני כל מגע שלו עם המציאות החיצונית ומביע הודייתו לאחריו: ביקצת הבוקר, לפני האכילה, לפני השתיה, בצאתו מביתו, בצאתו לנסיעה, בקבלו אורח ועוד ועוד.

כאשר הוא כותב מכתב הוא מוסיף: “בסייעתא דשמיא”; כשהוא מתאר את תוכנית הפעולה שלו ליום המחר, לימים הבאים או לעתיד לבוא, לעולם לא ישכח להוסיף: “בעזרת ה'”; כאשר הוא עומד לגשת לבחינה או לפעולה כלשהי ואינו בטוח בסיכווי הצלחתו, הוא מאחל לעצמו ללא הרף את “עזרת ה'”. כאשר יציין בפניך פעולה מוצלחת שביצע הוא או מישהו אחר, אף פעם לא ישכח להוסיף “בעזרת ה'”, כתזכורת לעצמו שכל הצלחה כרוכה ב”קצת מזל”, בדחיפה קטנה מלמעלה, וכתזכורת לה' שאין מתעלמים מסיועו. מה שבטוח – בטוח.

באקט הברכה, תודעתך חוצצת בינך ובין האירוע בטרם התרחש, ובאקט ההודאה היא חוצצת בינו לבינך לאחר שהתרחש. בכך, התודעה חוסמת ושוברת את הרצף הסתמי, הטבעי, הבלתי מבוקר, הנתפס למאמין כהתייחסות “בהמית” למציאות ולהחיים.

עמדת האישיות הבסיסית, המנחה אסטרטגיה קוגניטיבית זאת של ברכה והודיה היא: אל תיתן לעצמך לקבל שום אירוע ושום התרחשות, ולו הפשוטים והיומיומיים ביותר, כדבר המובן מאליו כנעשה מעצמו בלא עזרת ה'. גם אירועים טבעיים, שניתן לעיתים לעשותם בהיסח-הדעת, כמעצמם, לא היו מתנהלים כסדרם בלא רצון ה'.

א. “ברכת ההשכמה” – בדומה לאקט המעשי של “נטילת הידים”, גם כאן מתגלות אותן התופעות: אתה מודע לעובדה שעצם הימצאותך עם בוקר ביום חדש, אינה הכרחית. בשינה נטשה אותך המודעות, כאילו לא היית, והנה חזרה אליך ו”הצניחה” אותך כאילו ביום החדש. גם זו “מצווה מקרינה”: מכאן ואילך אתה רתום לקונספציה כי כל הקורה אותך במשך היום גם הוא אינו “סתמי”, אלא זכות גדולה שזכית בה.

יש לזכור כי ברכה זאת היא הפעילות המחשבתית הראשונה של הערות, בחזקת “אני מברך משמע אני ער”. ומכאן ואילך, להיות ער פירושו לגביך להיות מודע לכך, שכל הקורה אותך אינו מובן מאליו, אלא הוא בחזקת אקטיביות פנימית מתמדת של “מודה אני..”

ב. “ברכות המזון והמשקה” – המתנסה בכך, חש בביורר את שבירת הרצף שלפני ואחרי הזנת הגוף בחומר כלשהו. הנה בארוחת הצהריים, החמה והדשנה, אינך מתחיל לאכול בטרם תכריח תודעתך את תאוות-הרעב להמתין, תזכיר בברכה שאין הנאת-המזון שתזכה בה באה מעצמה, אלא היא בחזקת מתת-קטן של ה'. ולאחר הסעודה, כששובע ונמנום אוזנים בך, באה התודעה לנתק עצמך מגופך השבע ולברך ולהודות על המזון שאכלת. לרוכש התנהגויות אלה אין הן גלמודות כהרגלים מכניים אלא כמאמץ תודעתי ממשי לסכור את תאוות היצר בגילווייה הרגילים.

ג. קל יותר משניתן לחשוב, לאמץ את הראייה המברכת ומודה על כל אירוע בחיי היום-יום. בשלב הראשון אתה נעשה ער יותר, מודע יותר, לכל דבר שאתה חווה: נסיעה באוטובוס; שיחה אקראית עם ידיד; קניית חפץ; ביצוע תשלומים, סיום יום עבודה; נוכחות או העדרות בני-המשפחה וכד'. לאחר כמה שבועות של אימוץ אסטרטגיה זאת אתה מגלה כי באופן הדרגתי קו-הציפיה שלך יורד: לגבי אירועים שקיבלת כמוכנים מאלוהים מתעוררת בך רגישות חדשה, לברך על תקינותם. אתה נעשה מחוסן יותר בפני אכזבה, רוכש את היכולת להסתפק במועט.

מעניין לציין שהאדם אינו חש כמעט בשינוי זה לגבי עצמו אלא ביחס לזולת: יותר ויותר אתה מגלה כי חייו של החילוני מושתתים על הנוהג לקבל באדישות, כדבר מובן מאליו ובלא כל תגובה כל התרחשות תקינה, למשל, נסיעה ברכב מעיר לעיר; סידור הבית על ידי האשה והכנת הארוחות; טלפון מבן-משפחה קשיש כי הכל כשורה וכד'. מאידך, אם מתגלה תקלה במכונית, חל שינוי לרעה בסדרי הבית, בבריאות בני המשפחה – אזי מאד נסערות הרוחות. האסטרטגיה-הקוגניטיבית הנדונה מחזקת בך את היכולת להגיב גם לטוב ולא רק לרע. אתה נעשה לכאורה פחות-עיוור לכל הטוב החבוי בנורמלי, בתקין.

ד. למעשה, נבנית כאן מחדש היכולת להשתאות, להתפעל, להלכה ונשחתה מאז גיל הילדות, בשלב הגבוה נרכשת היכולת להוריד במידה כה רבה את קו-הציפיה שלך, עד שעצם התעוררותך עם שחר בעולם זה, צפייתך בשמש העולה, מפגש עם חבר וכד', יעוררו בך שמחה והשתאות אמיתית, בהתנסות זאת נחשפה ברני דרך ההשפעה של האסטרטגיה הנרכשת, ב”לברך ולהודות” על ההתייחסות למהלך החיים הנורמלי והתקין, על ידי הערור של חוויית-ההשתאות, ה”התפעלות”, באישיות. כשם שההתנסות ב”נטילת הידים” זוהתה כרומזת ומעוררת את “חוויית-הטהרה”, וההתנסות בשמירת השבת זוהתה כמצביעה לעבר ומובילה אל חוויית הקדושה, כך התנסות זאת, ב”ברכה והודיה” מתגלה בפנינו כמכשירה ומעוררת את “חוויית ההתפעלות”. כל אלה, דומני, “איזורי חוויה” החסומים בפני האדם החילוני.

Исполнение заповедей не отнимает у нас удовольствий жизни, но наоборот, добавляет. Мы ходим на раздельный пляж - мужчины отдельно, женщины отдельно - потому что иудаизм предписывает нам беречь свою чувствительность. Связь мужчины и женщины по Торе - одна из самых возвышенных составляющих жизни. Чтобы не понижалась чувствительность, мы регу-

лируем эту связь, прерывая ее время от времени. И Тора учит нас, как это делать. Возобновление связи сопровождается процессом очищения и возвышения женщины, содержащим в себе глубокое духовное содержание. Близость крепнет, наслаждение растет.

Муж и жена с возрастом стареют. И если вся их связь построена только на физической и эмоциональной близости, то они стоят перед большими проблемами. Фактор времени для них действует убийственно. А иудаизм вводит в эту связь *духовный аспект*, глубокий **смысл**, так что физическая близость рождает духовную.

Потому в среде людей, живущих по законам Торы, и в 70-80 лет, когда тело уже не может дать наслаждения, любовь между супругами не ослабевает. Вся физическая близость за многие годы трансформировалась в духовную, она "накопилась", и отнять ее у людей невозможно.

Причем заметьте, настоящей духовной близости между мужем и женой невозможно достигнуть *без* близости физической. Тело с его удовольствиями *дает энергию*, дает топливо для любви. Соединение плотского и духовного позволяет наслаждаться любовью вечно, трансформируя энергию тела в духовные переживания. Но тот, кто ограничивает любовь эмоциональной стороной физического контакта, обедняет себя¹³.

Этот переход энергии физического мира в энергию духовную можно сравнить с работой автомобиля. Представьте себе, что у вас мощный лимузин. Вы решили подняться на нем в гору, а ваш товарищ хочет ехать по равнине. Хорошо ему: езда быстрая и гладкая, почти не требует усилий, - как по маслу. Вы же взбираетесь медленно и с трудом, выжимая последние силы из перегретого мотора. Но в конечном итоге, ваш товарищ остался там, внизу, а вы с каждым метром подъема открываете перед собой новый чарующий вид, мир становится все более прекрасным, вся земля лежит перед вами как на ладони. Да, ваша машина изнашивается, стареет, но и его машина тоже стареет. Он внизу, а вы сумели использовать физическую силу двигателя для того, чтобы подняться наверх. Ваш товарищ получал удовольствие от быстрой и гладкой езды, но удовольствие это постоянно слабеет, ландшафт приелся, машина изнасилась, и это уже совсем не то, что было в молодости! Ваше удовольствие от вождения связано с подъемом к облакам. И хотя сама езда для вас тоже теряет былой вкус, все же по мере старения машины вы начали получать куда большее наслаждение там, куда ваш товарищ никогда не поднимется.

Этому и учит иудаизм: **использовать более низкие уровни удовольствия для достижения более высоких**. По аналогии с многоступенчатой ракетой, в которой каждая израсходованная ступень позволяет ракете пониматься все выше и выше.

Тот, кто живет по Торе, не испытывает щемящего сердце ощущения, когда кажется, будто все удовольствия мира эфемерны и обманчивы, как мираж.

Пусть в материальных радостях чувствительность с годами понижается, но в духовных она растет, так что и в самом преклонном возрасте человек не теряет способности к наслаждениям.

Посмотрите на мудреца 80 лет. Какое наслаждение он испытывает, склоняясь над книгой. Спросите его, боится ли он смерти.

Человек, отождествляющий себя с телом, способен получать удовольствие от жизни только искусственно отвлекая себя от страшной мысли, только забыв о том, что когда-то и его тело опустят в могилу. Человек же, живущий по Торе, прекрасно знает, что на свалку пойдет только его "машина"; но его душа будет жить **вечно**, пользуясь теми духовными приобретениями, что он сделал при жизни, наслаждаясь той высотой, на которую поднялся.

Он вкладывал всю жизнь не в преходящее удовольствие, а в вечное, которое никогда его не покинет.

Сознание смерти не пугает таких людей, а только подстегивает: жизнь коротка, нужно успеть еще так много, подняться еще выше, набрать как можно больше духовной высоты.

¹³ Мы уже отметили, что материальное надоедает, а духовное сближает, обновляя людей, превращая каждый контакт между ними во встречу с новым человеком.

Тот, кто не умеет получать духовные наслаждения при жизни, не сможет восполнить упущенное после смерти, в грядущем мире. Мидраш говорит, что в будущем ад будет бездействовать. Просто Всевышний "извлечет солнце (истину Торы) из футляра", - одни наслаются им, другие обожгутся.

Два человека стоят против сильного света. Один вышел из тьмы, поэтому сильный свет до боли режет ему глаза. Другой и раньше был в светлом месте - он наслаждается ярким светом. Один кричит от радости, другой кричит от боли - и оба из-за одного и того же света!

Проблема в том, что в грядущем мире ничего нельзя изменить. Если не привык к свету, если не научился воспринимать духовные наслаждения, ничего не поможет.

Тора строит образ жизни, который учит нас наслаждаться, соединяя все уровни получения удовольствий вместе. Пример тому - **суббота**. Человек, не знакомый с практикой субботней жизни, услышав о многочисленных запретах, представляет себе этот день каторгой. Но для тех, кто умеет соблюдать субботу, она - рай.

Суть этого дня - близость к Б-гу, что представляет самый высокий уровень удовольствия. Но к нему приходят через низшие уровни. Перечислим их:

- 1) физическое - вкусная еда - три праздничные трапезы, праздничная одежда;
- 2) любовь - жена, дети, вся семья собирается вместе, чтобы насладиться друг другом;
- 3) смысл, значение - через изучение Торы¹⁴;
- 4) власть над собой - в соблюдении субботних законов; творение - в создании неповторимого субботнего образа жизни, прообраза грядущего мира.

Вот как воспринял заповедь субботы уже знакомый нам психолог:

Для многих *баалей-тшува*, пребывание в субботу в харедимной семье оказалось первой искрой ощущения, что тут есть нечто больше, чем просто покой и праздничная обстановка. Ощущения святости и метафизической чистоты неведомы светским людям, хотя они известны им, как понятия. Поэтому я сосредоточился на вопросе, каким образом соблюдение субботы намекает на переживание святости.

1. Твои возможности ограничиваются путем прекращения деятельности, направленной на различные внешние предметы и раздражители, приводящие нас в действие. И здесь ты чувствуешь подчинение приказу разума, носящему нефункциональный характер. Ты не имеешь права включить свет или электроприбор, зажечь спичку, ехать на машине. Ты чувствуешь, как сознание требует от тебя отказаться от действий, способных изменить окружающую действительность. Сначала приходит ощущение тишины и пустоты, похожее на то, которое испытывает человек, отказавшийся от возбуждающих наркотиков, курения, кофе или телевидения. И поскольку ты не один, а в кругу семьи, чувствуешь обязанность наполнить эту пустоту.

2. Можно выглянуть из субботы наружу, на обычные занятия, прекращенные сейчас: последовательность функций и обязанностей: письма, поездки, исправления, развлечения. Ты создаешь искусственное пространство между ними и собой. Ты свободен и почти вынужден вернуться к самому себе и рассмотреть как бы со стороны и с расстояния свои ежедневные занятия. Ты ощущаешь, как они теряют вес и объем, падают, как скорлупа, и тем самым ослабевает их давление и напряжение.

3. Члены семьи раскрываются друг другу благодаря тому, что устраняется оболочка занятости. Сначала это может смутить, но потом в тебе и в членах семьи растет стремление найти какое-то совместное занятие, более духовное, выражающее более утонченные и возвышенные стороны личности каждого. Само собой разумеется, пробуждается любопытство и желание открыть книгу по Торе, перелистать молитвенник и попробовать петь субботние песни.

Ты ощущаешь, как субботний отдых, суть которого – не быть задействованным извне, наполняет создававшуюся пустоту духовным и возвышенным содержанием, раскрывающим самое лучшее и утонченное в каждом из членов семьи. Однако тебе не достает крыльев для по-

¹⁴ Поскольку Тора - это инструкция для того, кто хочет познать мир.

лета. Иногда субботний покой выливается в празднество, смысл которого не "делать больше", а "быть больше". Однако ощущение святости не приходит. Что-то неуловимое, неосязаемое оставляет в тебе только стрелку направления, указатель на святость субботы.

- "לחזור בתשובה" לא מעטים היווה אירוח-שבת במשפחה חרדית "ניצוץ" ראשון לתחושה שמדובר במשהו מעבר ל"שלווה וחגיגות". הרי חויית ה"קדושה", ובדומה גם ה"טהרה", הן התנסויות נפשיות החסומות בפני החילוני ולמרות שהוא מכיר אותן כמושגים, בדומה לנטילת-הידים, כהתנסות רומזת המאפשרת לגשר מן "נקי" לבין "טהור", כך התמקדתי בהתנסות זאת בשאלה האם וכיצד היא רומזת על חויית ה"קדושה".
- א. הגבלת מרחב ההזדמנויות-לחיויים על-ידי ניתוק מכוון וקפדני של הפעילות והעשייה הקשורות בחפצים ועצמים חיצוניים, המפעילים ומעוררים את האישיות. גם כאן אתה חש את ציוותך לציווי תודעתי בלתי-פונקציונלי - אינך רשאי להדליק אור, מכשיר חשמלי, גפרור; עליך להימנע מכתביה, מנסיעה במכונית ועוד ועוד. חש אתה כאילו בכוח כופה עליך התודעה לצמצם עד למזער כל פעולה העשויה לשנות משהו במציאות, בתחילה נוצרת תחושת שקט וריק - כמעין גמילה מסם מעורר, מסיגריות, מקפה או מטלוויזיה. כיוון שאינך לבדך אלא בחברת בני משפחתך, אתה חש מחויב למלא חלל זה.
- ב. ניתן להסתכל מתוך השבת "חוצה", אל מכלול העיסוקים והפעילויות שהושבת: רצף ולחץ של אילוצים ותפקודים - תשלומים, מכתבים, נסיעות, תיקונים, בילויים וכדו'. אתה יוצר מרחב מלאכותי בינך לבינם. אין זה בילוי, כגון נסיעה לים או לסרט. אתה פנוי וכמעט נאלץ לחזור לעצמך, ולבחון כאילו מהצד, ממרחק, את מכלול תפקוד-האני בחיי היום יום. אתה חש באקט זה כאילו הפעילויות והחובות מאבדות "נפח", צונחות כ"קליפות", וממילא האפקט המלחיץ שלהן נחלש.
- ג. בני המשפחה נעשים חשופים יותר זה לזה, מעטה "ההתעסקות" ו"הפעילות" מוסר בתחילה דבר זה עשוי להביך, אך עד מהרה מתעוררת בכך וגם בבני ביתך שאיפה להביא לידי ביטוי עיסוק משותף, רוחני יותר, שידגיש את הצד המעודן, הבלתי-תכליתי, שבכל אחד. כמוכחן מאליו, מתעוררת בכך הנכונות, הסקרנות, לפתוח ספר תורני, לעיין בסידור התפילה ולנסות כוחך בזמירות של שבת.
- אתה חש כי "מנוחת-השבת", שעיקרה הגבלה עצמית מהיות מופעל מבחון, שואפת כאילו למלא את החלל שנוצר, בתוכן וך ורוחני שיגלה את הטוב והעדין שבכל אחד מבני-הבית. אולם אתה חסר את הכלים, "הכנפיים", לממש את "חויית הקדושה". אכן, לעיתים עולה "הרוגע" ומתגלגל עד "חגיגות", מעין יום חג שעניינו אינו "לעשות יותר", אלא "להיות יותר". אולם עד חיווי "הקדושה" אינך מגיע. דבר-מה עמום, אי-מיצוי, העדרות בפתח, מותרות חץ-כיוון רומז אל "קדושת השבת".
- ד. השבת "מקרינה" לימות החול. הניגוד המוכתב על-ידי התודעה בין אורח-החיים השבתי לבין ששת ימי השבוע, מקנה גם להם משמעות מובהקת יותר, בדרך הניגוד. אתה לומד במשך השבוע, בצפייתך לאווירת השבת, את משמעות ה"חולין". אתה מוליך את עצמך בפעילויות היום-יום, תוך מודעות לכך שבערב שבת אתה נכנס לספירת חיווי שונה. הסידרה השבועית של ששה ימי החול נתפסת כקטע זמן מוגדר וסופי. ציפיית האדם החילוני למנוחת-השבת מעיסוקי עבודתו, מועברת כאן לממד הציפייה לעונג-נפשי, ליכולת להתנסות בהיבט הרך וענוג של הקשרים, הבין-אישיים ושל הפעילות הרוחנית.

Но все это теория. А надо попробовать и на практике. Как сказал царь Давид: "Вкусите и увидите, что благ Всевышний".

Желаем успеха!

* * *

ЗАМЕЧАНИЯ ДЛЯ ЛЕКТОРА

Лекция закончена, но для людей пытливых ее можно продолжить, остановившись на одном важном моменте. Вернее, пусть продолжит сама аудитория, переведя лекцию в семинар, в обсуждение. Тема очень простая: насколько возможно достижение любого из первых четырех названных уровней удовольствия без Пятого уровня?

Говоря о сфере физического удовольствия, мы уже отметили его "слабые стороны", сказав, что без духовности оно являет собой обычное мещанство.

Самые простые физические и эмоциональные переживания становятся необычайно сильными, если поднять их на Пятой уровень, - чтобы получать физические и эмоциональные удовольствия, скажем, для соблюдения тех заповедей, которые даны Всевышним. Одно дело пьянство или даже простое, умеренное выпивание для веселья, - и

совсем другое кидуш, освящение субботы или праздника через **благословение**, сказанное над кубком вина¹⁵. Одно дело «плотская» любовь, когда и муж, и жена, каждый старается получить максимум удовольствия для самого себя от близости с другим (пусть даже при этом «платя партнеру той же монетой»). И совсем другое, когда близость совершается в чистоте семейной жизни - для появления детей, или даже без детей - для **освящения брака**.

Смотрите, в обоих случаях - и с едой, и в браке - мы употребляем слово **святость**. Тора учит нас, что человек для того и наделен способностями воспринимать простые удовольствия животного, биологического плана, чтобы **освятить** ими свое земное существование, поднять земное, приниженное - к высокому, духовному. Сделать из обыденного выделенное, святое. А чтобы подчеркнуть ответственность этой задачи, человеку дано и противоположное умение - опустить земное еще ниже, сделать его греховным, постыдным, неправильным. Кстати, на эту постыдность не способны никакие другие создания, кроме человека.

То же самое мы можем сказать и про еду: с одной стороны - обжорство, или просто культ еды, даже когда человек начинает верить в живительную силу диет или каких-то особых систем питания; и совсем другое дело - еда ради приближения к Творцу: благословение на пищу, трапезы в субботу, дни еврейских постов, кашрут и пр.

Когда физическое удовольствие одухотворяется, с ним начинают происходить удивительные метаморфозы. Вместо того чтобы увеличивать дозу для достижения того же уровня восприятия, как это происходит без одухотворенности, теперь все большее наслаждение начинаешь получать от меньшего количества «потребляемого» предмета или процесса. Чувствительность обострена, ей требуется все меньше «материального» горючего; память помогает, как мы видали в лекции, а не мешает. Человек не стремится насытиться, **он потребляет, чтобы жить духовно, а не наоборот**.

Материальные ценности вообще «имеют способность» подменять действительность. Как только они приходят к нам, лишённые духовного содержания - сами по себе, «пустые», - сразу же они «заявляют на нас права»: человек думает, что они нужны ему, но ему нужно другое, более глубокое, духовное. Он способен в них забыть на время, компенсируя ту зияющую дыру, что создана в его сознании бездуховностью¹⁶. В результате появляются такие рецидивы как снобизм, самодовольство, неумение вести себя с другими, надутость, раздражительность. Деньги и известность не заполняют бездуховности, но загораживают ее от сознания. Как видим, материя без духа перестает быть даже материей, превращаясь в эрзац, подмену, не-реальность.

Поднимаемся на Второй уровень - любовь. Под ней мы понимаем чистое, незамутненное никакими эгоистическими соображениями чувство. Чем меньше в любви корысти, тем она выше, - с этим согласны все. Но как совсем «вычеркнуть» себя из своего отношения к другому человеку? Для этого надо сделать неимоверно большие усилия. Представим себе, что Ромео и Джульетта любят друг друга именно такой - высокой, святой любовью. Чего хочет Ромео? Теперь нельзя сказать, что он хочет ее для себя. Теперь он готов отказаться от брака с ней, если, допустим, она признается, что хочет уйти к Тибальду. Поскольку он ее любит чистым чувством, то будет только счастлив, - иди, скажет, милая, и будь с ним, а я искренне рад за вас обоих¹⁷... Трудно себе представить! Отсюда видно, что во многих случаях (а случай с героями Шекспира считается символом чистой любви) любовь изначально ущербна, ибо предполагает потребительское отношение и подчас является ни чем иным, как удовлетворением страсти. А страсть - это крайняя форма любого желания из нескончаемого сериала «дай!»

Но любовь в браке - не с физической и эмоциональной точки зрения (о них мы говорили на Первом уровне), а именно в смысле самопожертвования, - сама превращается в исполнение воли Всевышнего. Наш Ромео не будет добиваться Джульетты для себя. Но найдя в ней взаимность, он будет строить с ней брак как освящение самых глубоких чувств, которые возможны между людьми. Чего, понятно, не может быть в мире атеистических представлений.

В принципе, здесь скрыт корень всех психологических травм современного человека - в бездуховной любви. Слишком часто любовь подменяется **желанием владеть**. Это касается как отношений между супругами, так и отношений между родителями и детьми. Современный отец часто не воспитывает ребенка, в котором он должен видеть другую душу, а **владеет** им. На самом деле ребенок **дан** нам на воспитание. Он человек **вне нас**, а

¹⁵ При этом физический, вернее даже физиологический, процесс становится частью процесса духовного. Мы так и говорим - он одухотворяется.

¹⁶ В Америке говорят о целом поколении так называемых «еврейских принцесс». Их родители, занятые бизнесом и работой, «откупались» в свое время от общения со своими детьми вручением подарков. Со временем тяга к родителям у детей переродилась в обычное стремление к приобретению. В результате появился новый тип поколения, когда все внут-ренние проблемы остаются не осознанными. «Еврейская принцесса» не умеет любить, она даже переживать по-настоящему не умеет. Для снятия стресса она знает только одно средство - поход в магазин.

¹⁷ Не даром сказано: *полюби ближнего, как самого себя*. Чтобы любить ближнего, надо прежде научиться любить себя. Но что человек любит в себе? Душу! И только если он не ощущает своей души, он начинает замещать ее своим статусом - властью, положением, деньгами, силой и пр. При такой любви к себе у него возникает масса проблем с любовью к другим.

не наша собственность или наше продолжение. То же самое жена - она не средство для того, чтобы муж получал удовольствия. В ней живет самостоятельная душа. Так к ней и следует относиться - как к душе, с которой надо войти в **духовный контакт**. Тогда встречи с женой будут дышать неувядаемой новизной всю нашу жизнь.

Что касается смысла жизни, то он вообще недостижим в рамках представлений, согласно которым "человек - мера всех вещей", и ничего нет выше человека. Если он мерило, то все подчинено ему. А значит, нет у мира причины (Создателя). А значит, все, что мы назовем целью, таковой и будет являться. Т.е. цель можно сочинить - для успокоения и создания видимости увлеченности, Чтобы не умереть с тоски, скуки или от страха ожидания смерти. Без Б-га нет значимости ни в чем. Без Б-га рано или поздно приходит разочарование.

В жизни есть несколько составляющих - на личном уровне, на уровне народа и т.д. В связи с этим возникает многоплановость **предназначения**. Человек ищет, куда направить и как развивать свои таланты. Задумываясь о своем еврействе, он не обойдет вниманием вопрос о том, в чем заключается миссия евреев на земле. Он хочет реализовать себя и в своем отношении ко всему миру - к человечеству, природе, космосу. Он спрашивает: в чем смысл всего? В чем смысл моего существования среди всего этого? И тут, мы уже говорили, наибольший смысл и оправданность своего появления на земле он находит, когда чувствует, что призван выполнить предназначение, данное ему Создателем. Но это выполнение возможно только в **контакте с Создателем**, в равноправном союзе с Ним.

Четвертый уровень, созидание, в прямую связан с осмысленностью существования. История культуры знает множество великих имен во всех сферах проявления человеческого духа. Не все знаменитые деятели, которым благодарное человечество возводит памятники, были людьми религиозными. Но что двигало ими, когда они творили свои великие произведения? Звала ли их тяга к выражению себя в недостижимом Бесконечном или они создавали и творили, не отдавая себе в том отчета, - просто выражая свою сущность? Работали ли они ради славы или за обладание чем-то более конкретным и весомым в смысле денежных эквивалентов?

Любое творчество - это в конечном счете попытка сотворить самого себя, найти себя. Творчество происходит внутри. Но когда человек ищет, не зная, что он ищет, его поиск может обернуться неудачей и даже трагедией. **Поиск себя без Б-га** знаком многим философским построениям, религиям, школам психологии. Такой поиск подобен путешествию без плана и карты, когда путник не знает даже направления движения и все происходит случайно; он просто отмечает, что пришел не туда, куда хотел, надо снова выходить в путь, - что-то типа Вечного Жида, которому не видать покоя. Но поиск, осуществляемый в **союзе с Б-гом**, гарантировано не может кончиться неуспехом и разочарованием. Так поступает ребенок, разгадывая ребус с лабиринтом: вместо того чтобы пробовать все возможные варианты, он поступает "от обратного" - ставит карандаш в центр и двигается в выходы из лабиринта; так проще, так вернее. То же самое поиск с Б-гом. Мы уже видим цель. Теперь надо стремиться к ней приблизиться. Если путь известен - задача почти решена¹⁸.

Мы говорим о творчестве интровертном: внутри самого себя. Но есть и экстравертное творчество - когда человек творит мир. Здесь тоже возможна подмена, поскольку и оно, лишенное Б-га, оборачивается стяжательством. Кто-то собирает марки, кто-то страны (Александр Македонский). Надо подняться на высоту, к Бгу, чтобы посмотреть на свое творчество со стороны, оценить его реальную ценность, перестать жить в мире иллюзий.

В конечном счете, все люди стремятся к счастью. Так вот, в контексте нашей лекции, счастье - это умение получать истинное удовольствие. И даже получать наслаждение от самого наслаждения. Как этого добиться? Только сбалансировав должным образом все пять уровней удовольствия. Тонкий баланс! Но лишь он дает нам возможность роста.

Пять уровней. Уберите Пятый - и развалятся остальные четыре!

¹⁸ Впрочем и здесь нас подстерегают трудности. Цель мы знаем, но свободны в выборе средств. Между тем средства должны быть морально допустимыми (кашерными), нельзя идти "по трупам". Расплачивайся собственными усилиями, своим потом и кровью, но не чужими.