

Арье Бродкин

**О простых методах,
которые помогут Вам
сделать Вашу жизнь
прекрасной и полной**

*Система «полукаббалистических»
физических и духовных упражнений*

Основные рассмотренные в этой книге принципы и несложные упражнения — духовные и физические, точнее, их сочетание, помогают человеку БЫТЬ СОБОЙ - в лучшем и, возможно, высшем смысле этого слова. (По крайней мере, они могут указать дорогу в данном направлении). Кроме того, они помогают обрести полноту и радость бытия. Так что, даже если жизнь Вас надломила, — не отчаивайтесь! Распрямитесь! Становитесь собою Истинным: лучше, сильнее — и делайте себя и мир такими, какими они должны быть.

Приведённые в книге упражнения не следует делать в неподходящих для возвышенных занятий местах, в частности, в местах с неприятным запахом и т.д.

**«Во всяком месте, где я разрешу вспоминать
Имя Моё, Я приду к тебе и благословлю тебя»
- [Сказал Г-сподь] (*Тора, Шмот 20:21*)**

**«Всякая (вся) душа да восхвалит Б-га!»
- *псалом 150***

Чтобы не было так: **«Потому что приблизился [ко
Мне] народ этот, устами своими и губами своими
чтил Меня, а сердце своё отдалил от Меня, и боязнь
их предо Мной стала затверженной заповедью
(из книги пророка Йешаяу, 29:13)»**

Оглавление

Вступление	стр. 47
Глава 1 Начнём с начала	стр. 49
Глава 2 О языках (слов, жестов и т.д.)	стр.57
Глава 3 Основные смыслы, которые мы будем придавать движениям и восприятиям (каванот)	стр.59
Глава 4 Если почувствуешь страх	стр. 64
Глава 5 Про практику упражнений	стр. 65
Глава 6 Кое-что о пользе и возможных результатах практики упражнений	стр. 87
Глава 7 Вместо факультатива	стр. 89
Глава 8 Заключительная	стр. 93

Вступление

Многим из нас знакомо это: в юности или в детстве у нас были грандиозные планы, хотелось перевернуть мир, или просто - сделать его лучше, оставить свой след, может быть, - чтобы люди говорили про нас: «это был ТАКОЙ замечательный человек!». Или даже без больших претензий — просто быть СЧАСТЛИВЫМИ; жить, чтобы нас окружали любящие, добрые и преданные друг другу люди, чтобы не было зла... Нам казалось? что должно быть так: мир ждёт нас и готов принять, когда мы станем взрослыми, в свои объятия... На деле это получилось не совсем так, и, чтобы «выжить», мы занижали свои идеалы, привыкали довольствоваться малым, а то и ... делали что похуже. Впрочем, «враг», который мешал нам, был (и есть?) - не только снаружи — может, он был и внутри, используя или превращая наши мечты и желание счастья из источника добра в ... нечто другое? Внешнее находит «смычку» с внутренним. Так мы сами могли отступить и предавать свои идеалы и мечты. Но правда, возможно, заключается в том, что если мы хотим, чтобы идеалы воплощались в жизнь, — то мы должны **не отступать**, а упорно **претворять их в реальность**. Даже если нас при этом сочтут упрямым, «идеалистом», или хуже того. (Кстати, вот где пригодится еврейское упорство; если же Вы не еврей — то полагаю и надеюсь, что для хорошего дела у Вас хватит упорства и своего «личного». Надо отметить, что следование идеалам вовсе не обязательно предполагает всех их «заданности» или данности раз и навсегда. Человек обязан развиваться и совершенствовать своё видение и постижение: это касается и понимания Добра. Значит, человек должен

всегда учиться — добру и истине.).

Всё это имеет прямое отношение к теме нашей книги. Дело в том, что основные рассмотренные здесь принципы, упражнения и каванот помогают человеку БЫТЬ СОБОЙ в лучшем и, возможно, высшем смысле этого слова. Так что, если жизнь Вас согнула — не отчаивайтесь! Распрямитесь! Становитесь собой Истинным и — вместе с Б-гом - делайте себя и мир такими, какими они должны БЫТЬ!

Глава 1 Начнём с начала

Когда Вы появились на свет, всё было для Вас ново. Ваше ощущение тела — хотя оно, наверное, было знакомо и ранее, но всё же ощущалось по-другому, нежели это быдо внутри Вашей мамы. Свет, окружающие предметы, существа, дыхание...

Постепенно Вы привыкали к новому (миру) и осваивались с ним...

Одно из первых, с чем надо было освоиться, было Ваше тело — его ощущение (целого и отдельных частей) - нужно научиться владеть ими. Другая необходимость — как можно лучше воспринимать мир, чувствовать его, ощущать: вне - и внутри Вас; научиться соотносить свои переживания и восприятия: все вместе и по отдельности - с собой, и - между собой. При этом, наверное, было и некое ощущение себя, а может быть, и память о том, что было раньше, в той или иной степени.

Вас окружали существа, которые, Вам казалось, Вас любили и заботились о Вас, эти существа были очень для Вас важны; Вы учились у них. Хотели походить на них. Вы копировали их.

Так, или примерно так, Вы (мы) учились жить в этом мире, относиться к нему и соотноситься с ним, в том числе и **учились двигаться**.

Существенную роль при этом играли те, кто был непосредственно рядом с нами и заботился о нас (в «норме» - это родители). У них мы учились как жить в этом мире, их мы копировали и им, в основном, подражали.

В частности, мы копировали стиль и характер их движений. Поэтому мы ходим, например, а не ползаем,

или не бегаем на четвереньках. (Дети, выросшие среди животных, а не в обществе людей, перенимают их стиль движения **и повадки**, - то есть, в той или иной степени, перенимают и менталитет животных).

Очень важно, что наряду с **внешней формой движения** ребёнок перенимает и, в той или иной степени (часто неосознанно, скорее всего) принимает (так или иначе), и по-своему копирует **и внутреннее его, движения, содержание и смысл** : для чего оно совершается, с какой целью. Иначе говоря, копирует то, для чего тот, кого он копирует, живёт в данный момент. (Что и неудивительно, так как у малыша есть желание и цель — программа - «походить на папу и маму»). А если речь идёт не просто об отдельном моменте движения, а об их последовательности, то мы можем говорить, **что ребёнок «копирует» то, на что человек тратит своё время, ради чего (и как) он живёт.** В более широком, глобальном смысле — **речь идёт о времени и смысле жизни человека вообще:** ребёнок в той или иной степени перенимает смысл жизни, т.е. ценностные ориентации и мотивы того, кто для него значим. Перенимает то, для чего тот живёт **на самом деле. (Это помимо поведения).** Причём, чем значимее для ребёнка фигура, тем степень копирования должна быть, по-видимому, больше. Также и с возрастом степень копирования должна изменяться, никогда наверное, однако же, не сводясь к нулю — даже у взрослых людей и стариков. Я полагаю, что мы, на самом деле, имеем дело с определённым механизмом и определённым способом обучения (частным случаем которого является так называемое «психическое заражение», когда человек невольно подражает манерам, поведению, - и прочему, - значимого для него лица). При этом в роли последнего, в принципе, может

выступать кто, или что угодно, вплоть до животных или даже неживых предметов (например, ветра, облаков, воды и т.д.). Это могут быть и «духовные» существа или состояния, объекты; существа из снов, и пр. Отдельно надо сказать о подражании и уподоблению по качествам Б-гу. Известно из еврейской традиции, что человек уподобляется (приобретает качества) тех свойств и аспектов проявления Все-вышнего, с которыми он соприкоснулся (тех Его Имен). (И я думаю, что в этом первопричина существования самого «механизма» копирования, который мы рассматриваем: ведь порождения Б-га несут Его качества, - это даже шире, чем человеческое бытие). С другой стороны, у евреев есть обязанность уподобляться Б-гу («идти путями Все-вышнего: как Он милосерден, так и ты будь милосерден, как Он справедлив, так и ты будь справедлив, как Он сдерживает свой гнев, так и ты сдерживай свой гнев...»). Но если же вернуться непосредственно к обсуждаемой теме: родители и взрослые, дяди и тёти, старшие братья и сёстры — вы сознаёте свою ответственность?!

Подводя итог общим положениям и предположениям, высказанным выше, и возвращаясь постепенно к теме, связанной с ощущениями тела и движениями, отметим, что речь идёт о ценностных установках, их иерархии; а также в какой-то мере и о том, как и чем эти ценностные установки достигаются, - и всё это в связи с **движениями** значимого для ребёнка существа, их копированием. В дальнейшем, по мере роста и социализации - включённости в общество, те или иные установки, а также умения и навыки, будут приобретаться человеком - ребёнком и взрослым - не только путём сознательного или естественно —

неосознанного копирования («заражения»), но и путём «обычного» - сознательного, или не очень - обучения.

Итак, ребёнок (человек) копирует не только форму, внешний вид и «энергетику» движения, но и **содержащиеся в нём смыслы.**

В этой небольшой работе, уважаемый читатель, мы будем, в основном, говорить о движении и ощущениях тела (хотя и не только). Из обсуждаемого выше, я надеюсь, станет видно, как приведенные далее принципы, и даже часть конкретных упражнений можно будет применить не только по отношению к движению и «телесно — ориентированным» переживаниям (в широком смысле этого слова), но и к другим областям нашей психической (психологической) жизни и реальности; включая мышление (и отдельные мысли как объекты), эмоции, ощущения внешнего и внутреннего пространства, времени, ощущений своего «я», общения и т.д. Другими словами, надеюсь, что читатель сможет, по мере своего интереса и желания, понять и распространить написанное здесь о движении и теле **также и на другие сферы своей внешней и внутренней жизни.** В частности, это относится напрямую к нашему **самоощущению** почти любого рода — так называемому «**образу «я»**», который каждый из нас имеет (или выработал) для самого себя.

Чрезвычайно важным является то, что через наше телесное ощущение (и самоощущение) мы, во многом, воспринимаем и познаём мир. В самом деле, не говоря уже о том, что здесь, в «физической» реальности мы полноценно присутствуем (именно) благодаря телу, (и в этом смысле оно является как бы «якорем», закрепляющем наше присутствие тут, способом существования в данной реальности - что, однако, не

обязывает нас отождествлять себя, своё «я», самого себя **сугубо** с телом и считать себя «только» физически телесным существом) - даже наши «обычные» органы чувств и сенсорные системы, такие, как зрение, слух, обоняние, осязание, внутренние и кинестетические ощущения и т.д., - которые в значительной мере ответственны за формирование картины мира — все они являются частью тела и **(или)** во многом телесны.

А теперь, дорогой читатель, внимание!: **возможно**, что само телесное самоощущение также в той или иной степени почерпнуто нами у родителей, или у тех, кто играл их роль - «значимых персон» (см. выше) в детстве (впрочем, и не только тогда). Иными словами, мы считаем себя телами, причём принадлежащими к определённом виду - человеческому, например (или не только телами), если они считали себя и нас таковыми. Причём, происходило это не только за счёт копирования их движений и поведения - а главное, наверное, за счёт того, как они **обращались** друг к другу и общались друг с другом, с окружающими, **С НАМИ**; как относились к себе...и т.д.; - а также за счёт восприятия и принятия **мотивации их движений (мотивации их общения и т.п.)** — того, **зачем** они двигаются, общаются и пр. Если смотреть шире — то через это происходило **восприятие их мотивации вообще**, что вело к **принятию ценностных установок и мироощущения (а затем также и мировоззрения)**. Конечно, в процессе жизни (а в дальнейшем и смерти) такие детские восприятия могут и, наверное, будут подвергаться изменениям, корректировке, иногда болезненным (жизнь «учит»). Кроме того, не следует сбрасывать со счетов внутренние восприятия и другие источники миро- и самопознания, мироощущения человека — например, память, восприятия его души...

Но для нас важно понять, что «первые» основы мироощущения и «мировоззрения» идут и закладываются во многом в детстве (причём раннем), а также и то, что в той или иной степени это **связано с характером телесных ощущений ребёнка, а также со стилем движений и ценностными ориентациями родителей или других значимых персон.**

Один из важных моментов, на который следует ещё раз особо обратить внимание — не исключено, что благодаря тем процессам, которые мы обсуждали выше, мы, во многом, и привыкаем считать себя телом - отождествлять себя с ним, — то есть думать и ощущать себя так, как будто мы и есть на самом деле только тело (по крайней мере, те, кто привыкли это делать).

Такое «телесное» самоощущение людей в разные моменты человеческой истории и в разных культурах проявляло и проявляет себя, в целом, тоже по разному, - как в количественном, так и «качественном» отношении и аспектах. Это выражается, в том числе, в том, **насколько** много людей понимает, что они не только тело; а также и в том, **как** они это реализуют на практике (да и на уровне ценностей общества). Пожалуй, то же самое можно сказать также и о восприятии ими природы внешней.

Что касается основного течения современной культуры, то мы должны признать, что, если не на уровне декларации, - на практике она довольно материалистична, то есть ориентирована на то, что человек есть тело и подавляющая часть его потребностей имеет сугубо материальную (телесную) природу. И в этом, на мой взгляд, во многом причина неудовлетворённости жизнью, которая присуща многим — как на индивидуальном уровне, так и на уровне сообществ. В самом деле, как можно быть счастливым

и испытывать полноту существования (шлемут - *ивр.*), пытаюсь достичь и достигая целей, **которые заведомо полно не удовлетворяют!** Это всё равно, как пытаться утолить голод, кормя свой костюм. Последнее верно не только относительно тех, кто считает себя атеистами, материалистами и т.д. Даже духовные люди, зачастую, на уровне их «обычной» жизни ведут себя так, как будто они есть только тело.

Не лишне сказать, хотя в неявном виде это звучало и ранее, что само «несугубо телесное» миро- и самоощущение (и духовная «часть» мира) могут быть разными. И на это (и об этом) существовало и существует много теорий, мировоззрений, учений и (даже) религиозных течений.

Мы здесь будем исходить из того, что есть Б-г, который создал всё и всех, - как в духовном, так и в более материальных аспектах. Тот, о котором говорит еврейская Библия (ТаНаХ). Далее о Нём - желаю читателю отправиться к авторитетному источнику и тому, кто правильно его объясняет.

Также мы будем исходить из того, что в своей основе человеческое «Я» - не вдаваясь в природу этого понятия - **сущность** духовная. Определять строгий смысл понятия «духовное» я здесь не буду - по ряду причин. Отмечу лишь, что оно в своей сущности вряд ли является объектом — объектом любой природы... Хотя уместно говорить о более и менее духовных (одухотворённых) объектах, существах, реальностях и т.д. Это значит, что в них больше (или меньше) открыта и воспринимается духовная сторона и природа существования. Чем более духовно что-либо, тем меньше сокрытие Б-га.

В практическом смысле (а даная небольшая книга является практическим пособием) важным является то,

что **одни и те же**, казалось бы, **упражнения** — как психологические («внутренние»), так и физические — **получаются, протекают и дают разный результат в зависимости от того, считает ли человек, что Б-г есть***. Это касается даже упражнений, где Его присутствие и существование не являются (главной) частью и содержанием того, что делает занимающийся. Даже если занимающийся на этом совсем не концентрируется. Тем более, если существование Б-га является важной составной частью упражнения. Я думаю, что внимательный читатель может объяснить себе, почему это и должно быть так, исходя из написанного ранее. (В самом деле, ведь даже движения верующего в существование Б-га человека должны быть в чём-то другие, а тем более у того, кто это чувствует...).

*В более общем плане: динамика движений связана и зависит также от менталитета человека.

Глава 2 О языках слов, жестов и т.д.

Одно и то же сообщение, информация, СМЫСЛ — могут быть переданы по-разному, разным образом, разными языками, разными типами знаков. Помимо языка слов (звуков), букв и т.п. существуют многие другие способы **передачи смысла**, - что и составляет квинтэссенцию любого языка — как минимум. Более того, существует как бы язык самого смысла, где нет языка в обычном его понимании, а есть только сам смысл — сам по себе. Немногое количество людей владеют им, но знакомы с ним многие... Это, например, когда ты постигаешь и понимаешь своего друга в молчании. Понимание, в котором нет слов...

Обратим внимание, что это не только сообщение (например, о чём-либо), но и общение. Общение, в котором есть многое и которое глубже любых слов и знаков; и даже более того.

Кроме языка слов, среди других языков, нам более-менее знакомых, существует и язык жеста, язык тела. Что это? Это значит, что сообщение, его содержание (смыслы) передаются при помощи жестов и (или) положений тела; или при помощи его — тела - движений.

Обычно с помощью языка обращаются вовне. Мы же здесь, в нашей книге будем иметь дело с языком, направленным не обязательно вовне, но и во внутрь. Причём, эти понятия «вовне» и «во внутрь» могут также быть различными и переходить одно в другое в зависимости от точки зрения. Например, может иметь место обращение к Б-гу, например, с молитвой «внутри себя» — внутри своей психики, имея в виду мир эмоций, чувств, или внутренних пространств, мир

мышления и т.д., - но эта же молитва может являться и обращением во «вне», если рассматривать её с точки зрения Вас как внимающего, воспринимающего субъекта — внутреннего «Я», по отношению к которому мысли, чувства, прочее, да и вся психика являются внешними объектами. И язык может быть обращён во внутрь или наружу, во вне. Обращён к тому, кто присутствует или потенциально может присутствовать в этих реалиях.

То же самое можно сказать о языке тела. Сплошь и рядом в нашем тексте мы будем иметь в виду **не внешнюю форму движения**, или его положения, как это бы увидел сторонний наблюдатель со стороны, **а то ощущение, или переживание, которое при движении существует внутри Вас**. Это язык и направленность Вас — но, в основном, для Б-га или для Вас самого (самой) — к ним направлен будет, как правило, Ваш язык и Ваше обращение. А словами будут тут ощущения Вашего тела или переживания, иногда — мысли. Хотя, вообще говоря, языком и пространством для этих «слов» может быть всё — даже обычные звуки, слова и «внешний» мир.

Итак, обычно мы будем здесь много говорить не на языке и не о языке слов, а о языке телесных и психических переживаний.

Глава 3 Основные смыслы, которые мы будем придавать движениям и восприятиям (каванот)

«Во всяком месте, где я разрешу вспоминать Имя Моё, Я приду к тебе и благословлю тебя» - [Сказал Г-сподь]

(Тора, Шмот 20:21)

«Всякая (вся) душа да восхвалит Б-га!» -

(Псалом 150)

Вот примеры мотиваций (*каванот*) для движений и типов упражнений, которыми мы будем пользоваться. В дальнейшем в этой книге мы будем называть их «основными каванот». (Кстати, это слово — «кавана», *ивр.*, множественное число — «каванот», в данной работе будет применяться часто, и обозначать, в основном, намерение, или внутреннее содержание (смысл); или то, на что направленно внимание):

1 Каждое движение на своём двигательном языке (языке движения) воспроизводит Имя Б-га. Мы не говорим о том, что это какое-то конкретное Имя, или обозначение Его какого-то конкретного качества, аспекта. Речь идёт об **идее Имени** — только об общей идее, понимании, что там — в **самом** движении, «внутри» него, **в нашем ощущении** мышц, движения (или покоя, просто ощущения тела) и прочем — в каком-то непонятном нам виде - есть Имя. И, наблюдая или воспроизводя движение, я при этом наблюдаю или воспроизвожу Имя Б-га.

Ясно, что хотя мы говорим о движении, на самом деле это касается не только его или наших восприятий, а,

вообще говоря, всего. Почему это должно быть так — понять несложно. Подобно тому, как всякое изделие мастера несёт в себе неповторимый отпечаток его личности и его рук — ведь даже почерк у каждого из нас свой, особый, и по почерку можно узнать человека и сказать о нём многое — так всё мироздание несёт в себе «отпечаток» его творца — Б-га. Этот «отпечаток», или «отпечатки» мы и обозначаем здесь как Имя (Имена) Б-га.

2 Каждое движение на самом деле каким-то образом обращено к Б-гу (и это идея, близкая к пункту 1). Например, можно сказать, что каждое наше движение, каждый элемент нашего движения молится Б-гу на своём «двигательном» языке, или (и) прославляет Его, или благодарит... Или посвящено Б-гу — делается ради Всевышнего.

Наблюдая за своими движениями или их ощущениями, а также (или) сознательно воспроизводя их, мы наблюдаем и присутствуем при том, как наше тело или его части обращаются к Б-гу.

Или мы сами молимся или обращаемся к Б-гу - своим телом или движением. **Например, ощущением, возникающем при ходьбе.**

Вообще говоря, понятно, что сказанное выше касается не только движений, а может быть распространено на всё. В том числе — и **на все восприятия и процессы;** — а в их числе и зрение (а также сам видимый мир), слух, мысли, ощущения, эмоции, голос, и т.д. На чувство «Я».

Хотя выше приводился пример с молитвой, само понятие «обращение к Б-гу» несколько шире. Здесь также достойно внимания замечание Рамбама о том, что молитва начинается с прославления Б-га, далее -

собственно молитва (в узком смысле — *примечание А.Бр.*) - просьбы, обращённые к Нему, ещё далее — благодарение Б-гу.

3 Каждое движение (или его элемент) содержат Ваше Истинное имя. Истинное имя здесь — это то уникальное и единственное имя (обозначение), которым к Вам как бы обращается мироздание и Б-г... Оно присуще только Вам и **обозначает только Вас**, и никого другого. Это не Ваше обычное имя, и, даже будучи выраженным в звуке, если это вообще возможно, не факт, что оно - это имя - будет что-либо обозначать на обычном человеческом языке.

Подобно тому, как мы говорим об идее Имени Б-га (см. выше), здесь имеется в виду **идея нашего Истинного имени**, которая присутствует в каждом движении и элементе нашего бытия в виде одного из смыслов.

Излишне говорить, что в них, в движениях, также содержатся и наши «обычные» имена.

4 Каждое Ваше движение содержит на уровне смысла то, для чего Вы созданы — как вообще, так и смысл настоящего, длящегося момента. Их «сумма» и составляет целостный смысл Вашей жизни.

Важно иметь в виду, что здесь мы говорим о высшем, наиболее возможном Вашем предназначении, или реализации. Другими словами, о том, чего хочет от Вас Б-г. Так вот, каждый момент Вашего бытия и каждый элемент движения содержит и его.

5 Можно наблюдать за своими движениями, имея в виду, что на каком-то уровне они содержат и воспроизводят имя Истины. (Я не говорю, что это отлично от идеи Имени Б-га. Просто для некоторых

людей такая формулировка может оказаться ближе).

6 Поскольку перечисленные выше каванот 1 — 5 являются очевидными и могут приниматься как истинные, то, помимо следования какой-то одной каване, можно осуществлять их одновременно или, что представляется мне обычно более правильным, попарно. Например, можно наблюдать за своими движениями, имея в виду, что они содержат Имя Б-га и Ваше истинное имя.

Важно понять, какую из каванот уместно и лучше употреблять именно сейчас, в данный момент. Начинать практику можно с любой из них, как правило, выбрав её заранее, до начала упражнения. Впрочем, по мере готовности и опыта занимающегося можно это делать и в ходе самого упражнения. (То есть, к примеру, сначала начав двигаться, а уже потом, по ходу движения понять, почувствовать, какая из каванот «удачнее» ложится и подходит к тому, что вы сейчас делаете). Иногда так именно и надо поступать, выбирая кавану, **или меняя её**, при его — движения - выполнении. (Например, начав двигаться произвольным или же неконтролируемым образом, можно уже в процессе движения выбрать для него кавану, или заменить уже ранее выбранную существующую).

Вот важное: по ходу выполнения упражнений (как, впрочем, и в жизни) ощущения, зоны, куда идёт Ваше внимание, - изменяются; может меняться многое, иногда даже очень многое — сильно и кардинально, или же не очень сильно и кардинально: например, может меняться Ваше самоощущение и мировосприятие. Всё это соотносимо с разными

Именами Б-га и с разными «частями» Вашей души (Вашего «Я»). Также это соотносимо с разными типами обращения к Б-гу: например, это могут быть разные аспекты и типы восхваления Его, или благодарности, или просьб, или просто со-бытия вместе. В наших упражнениях это относится также к разным мышцам, к разным ощущениям и частям тела. Как, впрочем, и к различным сферам психологической жизни: ощущению витальности, эмоциям, мыслительно — образной деятельности, интуиции, «я» - ощущению, общению и т.д. Всё это «пронизывается» каванот — зачастую меняющимися и переходящими одна в другую. Так, например, разные части нашего тела могут по разному восхвалять Б-га. Или некоторые части тела восхваляют, а другие — благодарят (или обращаются с просьбами). «Вся (всякая) душа да прославит Б-га».

Закончив описывать основные каванот, перейдём к описанию упражнений. В самой сути они удивительно просты. Однако несомненно, что они могут вести человека по дороге духовной и человеческой реализации, а также Б-гопознания. (Как, впрочем, и в сферы миро- и самопознания). Фактически с их помощью мы делаем то, что должны были бы делать в детстве, когда знакомились с этим миром, привыкали к своему телу, учились смотреть, слушать, издавать звуки, ходить..., общаться. Таким образом, можно, наверное, сказать, что это часть как бы процесса «омоложения», возвращения в детство и юность; процесса исправления и возвращения к самому себе — истинному... К самому себе истинному.

Если использовать более «специальную» терминологию, то можно сказать, что это одна из частей и аспектов тшувы. («Тшува» - означает «возвращение» и «ответ» на иврите. Здесь - это

возвращение к Б-гу и к самому Себе. Возвращение к Истине... И ответ.) Если мы действительно становимся лучше, то этим мы делаем лучше и мир (на иврите - *«тикун олам»* — исправление мироздания).

Глава 4 Если почувствуешь страх

Может случиться так, что исполняя упражнения, человек почувствует страх (например, от ощущения присутствия или близости Все-вышнего). В этом случае можно поступать так: представить и внушить себе, что этот страх Вы испытываете перед Б-гом. Можно даже сказать себе (или думать): «Этим страхом я боюсь Б-га», или: «Это я так боюсь Б-га», или: «Этим страхом я боюсь греха». Возможны и другие варианты. Суть в том, что, согласно Торе, один из правильных типов отношения к Все-вышнему — это страх перед Ним (см., например, Дварим 10:20). Поэтому «направляя» своё ощущение страха к Б-гу, Вы вряд ли ошибётесь. Кроме того - и это существенно - делая так, Вы не отвлекаетесь от каванот и от упражнения, а зачастую даже наоборот, усиливаете их. Особенно это верно и очевидно, когда речь идёт о каванот, связанных с Б-гом. Существуют и другие методы «избавления» от страха, но многие из них могут отвлекать от упражнения. Если привыкнуть и научиться поступать со страхом так, как это описано выше, то последний может превратиться в благословение.

«Во всяком месте, где я разрешу вспоминать Имя Моё, Я приду к тебе и благословлю тебя» - [Сказал Г-сподь] (Тора, Шмот 20:21).

Более подробно о «борьбе» со страхом я написал в книге «Введение в духовную практику еврейской медитации» («Серебристое крыло мелькнувшей птицы»).

Глава 5 Про практику упражнений

«Всякая (вся) душа да восхвалит Б-га!..» -

(псалом 150,6)

«И будут полагаться на Тебя знающие имя Твоё, ибо Ты не оставил взыскующих Тебя, Г-сподь» -

(псалом 9, 11)

Большинство упражнений (практически все) можно делать как с открытыми, так и с закрытыми глазами — в каждом из этих случаев есть свои специфические аспекты. Только будьте внимательны, чтобы не упасть, например, не удариться, и т.д. Заботьтесь о безопасности. Первое время старайтесь выбирать такие условия, чтобы Вас не могли, или не должны были потревожить. Хотя заниматься данными видами практики можно почти везде и всегда, в том числе, и одновременно делая что-либо другое, всё же очень важно и способствует быстрому, серьёзному успеху, если Вы будете хотя бы небольшое время — от нескольких минут (а иногда и меньше) — посвящать только им, не занимаясь в это время НИЧЕМ ДРУГИМ.

Хотя может и очень этого хотеться, но не надо заниматься практикой упражнений во время вождения автомобиля и тому подобного — везде, где требуется особо сконцентрированное внимание. Тем более, если деятельность сопряжена с опасностью — пусть и потенциальной.

Не следует заниматься в «нечистых» местах, в

частности, в местах с неприятным запахом и там, где запрещено думать о Б-ге и о связанном с Ним; там, где нельзя молиться и т.д. — ряд каванот и типов упражнений в таких случаях нельзя употреблять (а надо также иметь в виду, что упражнения могут *самопроизвольно* развиваться и становиться более возвышенными...). Если есть возможность, посоветуйтесь с теми, кто может дать Вам квалифицированный совет.

Технически упражнение делается так:

1. Выбрать одну (или одновременно две) из каванот, предлагаемых выше.

2. Выбрать тип движения, который Вы будете воспроизводить одновременно с «сосредоточением» на избранной каване (точнее - имея в виду выбранную кавану). Это значит, что Вы будете двигаться, имея в виду то, что само это движение является выражением, или несёт в себе (или каким-то другим образом) содержит данную кавану в качестве СМЫСЛА ЭТОГО ДВИЖЕНИЯ. Вы должны, как правило, концентрироваться именно на смысле, а не на самой форме движения.

Сосредоточение при этом не должно быть слишком утомительным или требовать чрезмерно больших усилий.

3. Начните делать упражнение физически (или психологически, если речь идёт о работе с представлениями, образами, мыслями, эмоциями, зрением, слухом, самоощущением «я»), и т.д. - с ними в данном типе упражнений следует поступать так же, как и с движением: считать, что в них содержится нужная кавана).

Ряд упражнений включает одновременно как

физическую, так и психологическую сферы — например, упражнения по помещению каваны в свои зрение, слух, обоняние и т.д.

4. Заканчивайте упражнение, когда покажется, что делали его достаточно, или переведите его в нечто другое (например, в другое упражнение; или продолжите его, «включив» его в свою повседневность, - обычно последнее делается с несколько меньшей концентрацией). Никогда не следует, практически, делать упражнения до усталости или до изнеможения. Для многих последнее может быть и небезопасно.

Приведём примеры упражнений, чтобы читателю всё было более наглядно и ясно. **Время выполнения упражнений может быть разным:** от нескольких мгновений до ... очень долгого времени. Это решает занимающийся в зависимости от своих желаний, условий, самочувствия и т.д. Что ещё нужно помнить - так это то, что **практика должна приносить пользу, а не вред. В первую очередь это касается здоровья — как физического, так и психологического.** Поэтому, в частности, обычно я не рекомендую доводить дело до заметной усталости.

Упражнение первое (примерное). Выберем кавану. Пусть это будет то, что каждое движение содержит Имя Б-га. Теперь выберем тип движения: пусть это будет подъём и опускание правой руки. Далее начинаем поднимать и опускать правую руку, имея в виду, что само это движение содержит - в каком-то виде - имя Б-га (то есть содержит или ВОСПРОИЗВОДИТ имя Б-га на своём двигательном языке, языке движения).

Другим вариантом этого упражнения будет сосредоточение на том, что **Ваше ощущение** от движения (Ваше кинестетическое ощущение) содержит Его Имя. Всё остальное то же самое.

Ещё одним вариантом будет то, что **Ваше ощущение теплоты** от руки содержит то (те каванот), о чём написано выше.

Вот ещё вариант — возникающее или сопровождающее движение руки **ментальное и (или) витальное ощущение** сопровождаются данной каваной (содержат данную кавану).

И ещё вариант — ощущение сопротивления и движения окружающего руку воздуха содержат выбранную кавану.

Возможным вариантом является то, что **ВСЕ ВОЗНИКАЮЩИЕ НОВЫЕ ИЛИ УЖЕ ИМЕЮЩИЕСЯ** ощущения и восприятия, которые есть или появляются при подъёме и опускании руки - любого рода, например, светового или пространственного, ощущения времени, звука, самого себя и пр. - наделяются или сопровождаются вышеуказанной каваной.

Не исключены и другие варианты исполнения упражнения. **Общим является то, что сохраняется кавана. Впрочем, и она может изменяться по ходу упражнения.** Как и тип «движения». Кроме того, имейте в виду, что могут появляться также и другие, зачастую неожиданные и новые восприятия и ощущения; и все они могут, а зачастую «должны» «пронизываться», «проникаться» - сопровождаться каваной (как правило).

В заключение настоятельно рекомендую читателю это упражнение, или упражнения подобного типа проделывать также с каваной (смысловым

содержанием) таким, что **каждое Ваше движение (или его части) является обращением к Б-гу, например, молитвой к Нему, выраженной на языке движения.**

Читатель, наверное, помнит, что кавану из основного списка каванот можно взять любую. В приведённом примере мы взяли одну из них.

Итак, кавану можно выбирать разную, и в случае необходимости изменять её. Кроме того, хотя, в принципе, основные каванот, приведённые в тексте выше, являются оснополагающими, всё же вполне допустимо, если занимающийся будет использовать и какие-либо другие (свои) каванот. **Важно лишь (на самом деле очень важно!), чтобы они не были плодом ложных или непроверенных мировоззрений, теорий и т.д., пусть даже и общепринятых или модных - впрочем, сказанное вполне может относиться также и к «старым» религиям и философиям (поскольку и там могут быть - и обычно есть - ошибки). В противном случае вместо большой пользы может быть принесён серьёзный вред здоровью, психике и социальным связям (положению в обществе, заработку и т.д.) — вплоть до самых крайних результатов, о которых я не буду даже упоминать.**

По мере занятий (иногда очень быстро) человек видит, чувствует и понимает дальнейший ход и путь развития — не только самого упражнения, но и свой собственный «путь», а также некоторые сокрытые от него до того грани и аспекты мироустройства. Это же относится и к тому, что связано с познанием себя.

Всё, или, по крайней мере, многое из того, что говорилось здесь о движении, по мере практики вполне может быть приложимо и к другим аспектам нашего существования (бытия). Занимающийся сам

будет, я полагаю, понимать, как и что здесь следует делать.

Вот примеры этого:

1 Помещать кавану в своё ощущение самого себя.

Если эта кавана связана с Б-гом, то одним из результатов будет ощущение Б-жественного присутствия и особой близости с Б-гом; также это ведёт к ощущению «прилепленности к Б-гу» - джекут.

«Самим собой» разные люди, да и один и тот же человек в разные моменты времени и в разных обстоятельствах могут ощущать себя по-разному. Так, иногда человек может ощущать себя телом, иногда - «парить» в различных сферах мысли, иногда — быть «живой эмоцией», чувством и т.д. Иногда может считать и воспринимать себя тем, кто «стоит» за всем этим или всё воспринимает. А иногда погружаться в это особое само-бытие этого все-восприятия-воспринимающего... В него. «Как бы вовнутрь». (А кавычки здесь

потому, что слова и понятия «вне», «внутри» и пр. относятся к категории пространства, а он — это **тот, кто и пространство воспринимает** — то есть сам по себе (его бытие) пространством не определено, не связано).

Кроме того, более «обычные» варианты нашего ощущения самого себя тоже могут быть не однородны — по крайней мере, если обратить на это внимание. Так, ощущение своего физического тела может включать ощущение его объёма, оболочки, мышечно — кинестетического самоощущения, внутренних частей тела — всех месте и по отдельности, теплоты, холода; внутренних и внешних движений разного рода; жара, твёрдого и мягкого; ощущения жидкого, ощущения влажного, ощущение воздуха... И другие. - Я

привёл это в качестве важного примера. Так вот, независимо от того, кем и как Вы себя ощущаете в данный момент, туда, **то есть в своё ощущение себя Вы и помещаете кавану во время данного варианта упражнения.**

В своё ощущение себя.

2 Вот другой важный пример упражнений: Попробуйте ощутить среду вокруг себя. Это может быть воздух, если Вы на суше, или вода, если Вы в воде (правда, в этом случае Вы должны быть уверены в своей безопасности — что Вы не утонете, не простудитесь и т.д.). Ощущение может быть по всей поверхности тела, или частичным — не принципиально для описания упражнения. Также не важно, одеты Вы, или ощущаете это кожей. В случае, если через одежду ощущать среду Вам затруднительно, то можете делать это с ощущением воздуха открытыми частями тела — такими, как ладони или лицо. Далее всё очень просто: Вы просто помещаете кавану в это ваше **ощущение среды**. (Иначе говоря, имеете в виду, что в Вашем ощущении воздуха, например, содержится каким-то образом Имя Б-га; или этим ощущением среды обращаетесь к Нему, или — что либо другое из приведённых выше основных каванот). Обычно я это делаю двигаясь — кстати, тогда и среда начинает ощущаться легче — наподобие давления ветра, или в качестве нечто, обтекающего или облегающего кожу.

Может статься, что ощущение воздуха (среды) будет ощущаться не только снаружи тела, но и перейдёт вовнутрь. Это бывает не так редко. Бояться этого не нужно. Если хотите — просто позвольте этому быть, продолжая упражнение. Если же Вам по каким-то причинам этого не хочется — я имею в виду включение

ощущения среды внутри тела - то продолжайте упражнение, ориентируясь только на наружное ощущение среды. Остальное же можете игнорировать.

Специфической разновидностью данного упражнения можно считать следующее: Вы «помещаете» каванот в различные ощущения витальности (психические восприятия), которые могут у Вас появляться самопроизвольно, или же быть вызванными Вашим желанием, или Вашей психической активностью, воображением, и т.д. (например, ощущения внутренних пространств, их наполнений, или их среды). С определённой точки зрения можно считать, что это некая особая, специальная «среда» для Вашего внутреннего «я» (которая может быть многоплановой и разнородной).

3 Вот ещё пример очень важного типа упражнений: Суть его в том, что Вы наблюдаете и помещаете кавану не в тело, а в дыхание. (Или дышите с выбранной каваной). Технически это выполняется так (хотя могут быть многочисленные варианты данного упражнения — как, впрочем, и других): начните дышать (или просто наблюдать за своим дыханием — как Вам будет удобнее и лучше). При этом имейте в виду, что Ваше дыхание на своём «дыхательном языке» воспроизводит Имя Б-га (или содержит его). Это могут быть и другие каванот: например, что Ваше дыхание обращается к Б-гу на своём «дыхательном» языке, или что Ваше дыхание содержит Ваше истинное имя, и т.д. - смотрите выше в разделе, где описываются основные каванот. Не забудьте, то Ваше дыхание обращается к Б-гу и содержит Ваше истинное имя одновременно — и это тоже одна из основных каванот.

4 “Пульс”. В принципе то, что написано про дыхание, относится и к пульсу, или «пульсообразным ощущениям», которые мы можем испытывать. Начать ощущать их можно, например, так. Положите палец на какое-нибудь место на теле, где пульс хорошо прощупывается; например, на область шеи у артерии (только не надо надавливать сильно), или на руку - на область вены. Почувствуйте пульс. В дальнейшем ощущение пульса можно распространить на другие части тела, или на всё тело. (Кроме того, пульсообразные ощущения могут возникать сами по себе, при ряде упражнений, при нагрузке и т.д. После некоторой практики их можно начать чувствовать самопроизвольно в разных местах и в любое время) .

Сама практика «пульсообразных» ощущений в данном подходе такая же, как и везде в нашем курсе. Они «наделяются» основными каванот. То есть, например, ощущая пульс, можно считать, что им Вы обращаетесь к Б-гу (или что сама пульсация обращается): прославляете Его или молитесь Ему, и т.д. Или что пульсация на своём «пульсирующем» языке произносит (или содержит) Имя Б-га... Или другие основные каванот. Причём, могут быть разные варианты их использования.

Хочу отметить, что пульсация содержит особые возможности, которые, на мой взгляд, отличают этот метод от многих других. Так, через неё более — менее легко можно «одухотворять» всё тело или его части, а также переходить к психологическим восприятиям - реальностям и одухотворять их. Это же относится и к «я» ощущению. **Особое внимание читателя прошу обратить** на метод, который заключается в том, что **одухотворённая каваной пульсация идёт (направляется) в Ваше чувство «я»**. (Кстати, так

можно делать и с дыханием, и с другими восприятиями и ощущениями. Впрочем, это удел тех, кто приобрёл некоторый опыт в подобных упражнениях, причём, не обязательно большой или длительный — иногда подобная «техника» может получаться очень быстро). Подобный подход, кроме прочих плюсов, с моей точки зрения, ведёт и к двум — прилепленности.

Его можно использовать при упражнениях с общением и расширением сознания для ощущения присутствия Б-га и духовности во всём (окружающем и «внутреннем»).

Словом, на мой взгляд, это в чём-то особое «упражнение».

5 В принципе, пониманием того, что всё связано с Б-гом, и что всё, что мы переживаем, делаем и т.д., наше бытие - связаны с нашим истинным существом и предназначением, - таким пониманием должно пронизываться всё, и всякое мгновение, и каждая микрочелюсть нашего существа (и не только). Это достаточно очевидно. На практике это, в частности, означает, что если говорить о теле, и даже более узко — о мышцах, движениях и т.д. - то каждая, даже самая маленькая мышца и самое маленькое движение должны быть проникнуты основными каванот. **Вот два важных примера:** а) движения глаз должны совершаться с каваной: - например, что ощущение от этого движения содержит Имя Б-га, или обращается к Нему, и т.д. - см. список. б) То же самое относится к движениям шеи и поворотам головы.

Эти два небольших примера являются важными, и сами по себе вполне могут преобразовать Вашу жизнь. Особенно, на мой взгляд, упражнение с движением глаз (упражнение со взглядом) - а). Вы можете совершать

глазами любые движения: переводить взгляд, вращать и т.д. Подобным же образом можно делать и поступать также и с внутренним взором или лучом (направлением, фокусом) своего внимания. Как, впрочем, и наоборот, - с расфокусировкой (рассеиванием) внимания.

6 Упражнения с напряжением (с ощущением трудности или усилия). Следующий — в чём-то особый тип упражнений представляют из себя упражнения с физическим (или другим) усилием. Принцип их тот же: испытывая усилие — статическое или динамическое - например, стоя в неудобной позе, или отжимаясь от пола, - самим ощущением этого усилия, или самоощущением, или как-то ещё — обращайтесь к Б-гу; или применяйте другие основные каванот - ту из них, которая подойдёт Вам в этот момент более всего. **Помните, что все упражнения не должны быть очень обременительны и, тем более, не должны приносить вреда здоровью. Так что будьте искренни и внимательны и не переходите необходимого предела!** Если Вы будете внимательны, то само течение упражнения может подсказать Вам, когда стоит остановиться или перейти к чему-то другому. Большинство движений в нашей жизни содержат элементы напряжения и расслабления. Так что это упражнение относится к числу тех, которые обязательно следует пробовать делать — если мы хотим в пределе превратить нашу жизнь в непрерывное следование Истине.

В этом упражнении в большей степени, чем, может быть, во многих других, молитва к Б-гу может исходить от самого тела более естественно, чем от сознания — особенно в той и от той его части, которая напряжена и

трудится. Прислушайтесь к этому!... Кроме прочего, это хороший метод для обучения искренности (и обучения молитве). Только не будьте слишком жестоки с телом и не слишком психологически манипулируйте им. (Кстати сказать, не мы сами тело создали, так что в определённом смысле оно принадлежит своему создателю — Б-гу).

7 Хорошим примером того, что написано в этой книге, может служить танец, где движения или переживания наделяются основными каванот. Нередко бывает, что при этом каванот должны быть как бы незаметными для самого занимающегося (хотя на уровне смысла это и не так). Такой подход даёт и возможность более полного участия и переживания танца. Одним из прекрасных примеров здесь будет желание поделиться радостью и «энергичностью», восторгом от танца (или, например, от ощущения музыки и т.д.) - с Б-гом.

Тут и радость, и восторг, и благодарность, и ещё многое... Читатель понимает, я полагаю, что это одна из форм обращения к Б-гу.

Если это танец с двумя или более участниками, то здесь появляется и ещё одна составляющая — общение и совместное служение и приближение к Б-гу (или Истине).

Поскольку танец может быть связан с положением в пространстве, взаиморасположением партнёров и их окружающих предметов, и т.д. - всё это также может «пронизываться» каванот, что выводит нас на одухотворение общения, предметов, да и самого пространства — как минимум в нашем восприятии.

8 Подпрыгивания и прыжки. Очень интересным является использование основных каванот при подпрыгиваниях (прыжках). При этом сосредотачивайтесь на самом ощущении прыжка; или полёта в воздухе, невесомости; или на ощущении свободы... Можно и на чём -нибудь другом, что Вы чувствуете во время прыжка. Эти свои ощущения наделяйте какими -либо из основных каванот. Потрясающее по своей значимости и многому другому упражнение.

Высота прыжков, их частота и т.д. - должны быть Ваши. Выбирайте их сами. Сообразуйтесь при этом со своими возможностями, возрастом и здоровьем — используя первое, среди прочего, следует беречь и улучшать последнее. Никаких погонь за рекордами. Даже испытывая восторг, не забывайте о том, что человек должен «скромно ходить перед Г-сподом Б-гом своим».

Следует обратить внимание на то, что прыжки, или полёт являются частью ряда других способов движения и перемещений. Например, полёт и элемент прыжка являются составной частью бега.

Знакомиться с этим упражнением обычно следует с прыжков вверх.

9 Практически любые спортивные упражнения, физкультуру, зарядку и т.п. можно делать с упомянутыми основными каванот. Кстати, использование каванот превращает физические упражнения в упражнения и действие не только физическое, но и духовное. Это предстаёт, в том числе, и как своего рода приключение. Всё приобретает особый смысл. Поэтому можно такой физкультурой заниматься всю жизнь, не бросая, - в отличие от

«обычного» спорта или физкультуры, которыми большинство людей прекращает заниматься по причине возраста, но — гораздо чаще из-за того, что это перестаёт быть им интересным. Совершенно не так, если физкультура и спорт делаются с основными каванот: это неисчерпаемо по своей сути, открывает - действительно - новые горизонты и не становится скучным. Что же касается возрастных ограничений, то их здесь просто быть не должно, хотя бы потому, что всегда можно найти для себя посильные упражнения, темп и нагрузку. И я сказал здесь очень мало по этому поводу. Нет нужды также особо добавлять, что всё перечисленное при разумном подходе полезно для тех, кто с помощью разных видов физкультуры хочет улучшить своё здоровье и продлить активность в жизни.

Как я заметил, применение каванот может повышать эффективность и успешность действий.

10 Интересным примером является использование каванот в боевых искусствах, которые сейчас довольно популярны по всему миру. Это касается как отдельных движений, так и их серий, упражнений с партнёрами, и т.д. Они, помимо всего, являются хорошим примером, сочетающим как индивидуальную практику, так и общение (с партнёром или с противником).

Подобно танцу, занятия боевыми искусствами могут быть связаны с положением в пространстве, взаиморасположением партнёров (и противников), окружающих предметов, оружия и т.д., - всё это также может «пронизываться» каванот и выводить нас на одухотворение общения, предметов, самого пространства, и прочего — как минимум в нашем восприятии. Помимо этого здесь особенно ясно,

причём в тренировочной ситуации, проявляется и воспитывается понимание того, что всё — и хорошее, и плохое — от Б-га, и, по нормальному (большому) счёту - кроме Него ничего нет (а перед этим — кроме Него и самого занимающегося). Боевые искусства, которые содержат в себе и доброту (гармоничность), и строгость (опасность, элемент суда), являются хорошим путём для обучения видения единства в противоположностях, а применение основных каванот «объединяет» это с присутствием Б-га (и может служить методом для развития ощущения Его Единства) - так я полагаю. Конечно, для этого должны быть выбраны правильные методики тренировок - что тем более необходимо, поскольку здесь есть элемент контролируемой опасности.

11 Во время ходьбы представляйте, что Ваши шаги, ощущения от них и вообще — ощущения, возникающие при хождении — это как «речь» обращённая к Б-гу. Как молитва, где вместо слов выступает «язык» шагов и ощущений ходьбы. Прекрасное упражнение. Помимо всего прочего, Вы теперь не будете считать ходьбу куда-то напрасной тратой и потерей времени. Излишне говорить, что другие основные каванот также могут быть здесь применены - если Вам это удобнее и лучше.

Вообще, если говорить о чувстве, что теряешь напрасно время, или об **ощущении скуки**, - то, поскольку это переживаемые, то есть воспринимаемые нами ощущения, — с ними следует поступать так же: наделять основными каванот. Считать, например, что чувство скуки — это язык, обращённый ко Все-вышнему как молитва; обращение к Нему, **выраженное**

на языке скуки. Прекрасный подход, тем более, что для каждого момента времени нашей жизни Б-гом уготовлено и то, на что и как мы его (в идеале?) должны использовать. Так что «пустых» моментов, с этой точки зрения, наверное, не бывает. И если мне скучно - то это лишь означает, что я не знаю, как использовать данное мне сейчас время. Другое дело, что отнюдь не всякое время должно использовать для активной деятельности. Наша задача — понять, как я должен его использовать, и именно сейчас, - раз Б-г мне его дал. Если я этого не знаю — то буду молиться и обращаться к Нему.

Кстати, подобным же образом можно (и, наверное, нужно) относиться ко всему, что попадает в сферу моего сознания — к мыслям, чувствам, внешним восприятиям и т.д. Раз они у меня есть — значит, Б-г хотел бы, чтобы я их как-то использовал. Как-то определённым образом. И если я не знаю, как именно (а это бывает нередко), то подобно чувству скуки я этими переживаниями, содержанием сознания буду обращаться к Нему. Так можно использовать, например, отвлекающие при канонической молитве мысли: самими этими мыслями как субстратом, материей, энергией обращаться к Б-гу. Подобный взгляд на всё может всё наше бытие превратить в **праздник духовного существования не противопоставленного материальному.**

Кстати сказать, метод применения каванот может помогать при **депрессии.**

12 Упражнения с голосом. Голос, речь являются важнейшими средствами выражения себя, общения; и даже - более того. Так, сам человек в Таргум Онкелос (древнем переводе священного писания - Торы - с иврита на арамейский язык, выполненный праведником

и мудрецом Онкелосом) назван «говорящим духом». Одно из первых поручений, которое Б-г дал Адаму в Райском саду, было дать названия живым существам, что также связано со словом и голосом.

Наши голос и речь сильно связаны с самореализацией.

Упражнение заключается в том, чтобы издавать звуки; и эти звуки, и наши ощущения при этом «пронизывать» каваной так, как здесь мы делаем всегда в рамках данного курса. Полностью аналогично тому, как при упражнениях с движением, например, или при чувстве напряжения мышц, - только речь идёт о самом голосе, голосовых связках и т.д.

Издаваемые звуки могут быть любыми. Начать следует просто с озвученного выдоха (или вдоха), как бы постанываний, может быть; самопроизвольных слогов. Далее, если хотите, попробуйте переходить к произнесению слогов, слов и фраз. **По мере ознакомления с этим упражнением и практики Ваша речь (и не только) должна приобретать всё более и более духовные свойства.** Это упражнение я рекомендую всем, особенно тем, кто работает и имеет дело с людьми, лекторам и т.д. И, конечно, людям духовным. Если бы политики а также те, кто имеет власть, делали его!

Не смотря на кажущуюся «техническую» простоту, в данном упражнении следует не «переходить предела», - заботясь о своём здоровье. В частности, это относится к тому, кто будет пытаться делать эти упражнения на вдохе. Впрочем, речь идёт не только о физиологическом аспекте, но также об аспектах моральном и духовных.

В этом упражнении бывает, что следует особенное внимание обратить на искренность - как состояние. Впрочем, она и развивается вместе с ним.

Данное упражнение очень способствует искренности в молитве.

13 Общение представляет собой особую, очень важную часть нашей жизни. И естественно, что оно, в норме, не должно быть и происходить в отрыве от Истины. Последнее - в нашем случае - означает, что само общение, все ощущения и восприятия, возникающие и существующие при этом, должны быть проникнуты («пронизаны») основными каванот.

Далее: поскольку общение — это особый и многогранный мир, полноту и разнообразие которого трудно не то что выразить, но и вообразить, ниже я приведу здесь лишь несколько простейших базовых упражнений и их принципов, ощутив действие и результативность которых, занимающийся с лёгкостью, я полагаю, распространит полученный им опыт также и на другие случаи и ситуации своей жизни.

Однако перед тем, как начать описывать упражнения, я считаю важным упомянуть о некоторых принципах и закономерностях, которые могут проявиться в групповой работе (в занятиях в группе). Ведь, когда речь идёт об упражнениях с общением, то это, как правило, занятия не индивидуальные, а групповые: обычно, как минимум, существует двое участников. Итак:

Хотим мы этого или нет, но при общении образуются и выстраиваются определённые межличностные отношения. Во многих случаях положительных (нормальных) отношений между людьми, возникает их стремление к дальнейшему сближению. Это естественно. Однако иногда степень этого сближения (по ряду аспектов и параметров) должна быть ограничена или контролируема.

Об этом говорит нам и общество, и религия, - да и просто здравый смысл. Иначе личная жизнь человека, существование его семьи, да и всё общество в целом - могут подвергнуться деструктивным изменениям и разрушению. В частности, мы понимаем, что нужно быть довольно осторожными с тем, когда речь касается (взаимо)отношения полов. Поэтому в ряде упражнений, связанных с общением, в частности, в упражнениях, где могут участвовать совместно и мужчины и женщины, они будут осуществлять не непосредственный контакт между собой, не будут касаться друг друга, а будут взаимодействовать опосредованно — через предметы или на расстоянии.

Хочу также предупредить тех, кто не знает об этом, что при совместной деятельности (в частности, при общении или занятиях в группе) возникают так называемые групповые явления, одной из сторон которых является «расположение» (т.е. специфическое хорошее отношение) членов группы друг к другу - «приятие своих» (члены группы могут начать себя чувствовать «клубом», своими; на каком-то уровне как бы отделёнными от «нечленов клуба», как бы «противопоставляя» себя остальным. Поэтому я рекомендую семейным людям заниматься вместе, и вовлекать в занятия — если это возможно - свою «вторую половину». Это — довольно общая идея, относящаяся не только к нашему курсу и к нашему типу упражнений. Вообще, хотя это и выходит за рамки данной книги, я советую всем узнать как можно больше из квалифицированных и надёжных источников о групповых влияниях и групповых процессах,

поскольку все мы — члены общества (даже отшельники), а значит — так, или иначе испытываем влияние группы (и групп) со всеми возможными плюсами и минусами.

Что же касается данного курса, то упражнения с каваной должны являться хорошим средством по укреплению отношений внутри семьи, между друзьями и т.д. Насколько я знаю, они могут нести любовь, расположение, мир и духовное видение.

Упражнение 1 Возьмите с партнёром по какому-либо предмету в руку — каждый. Затем соприкоснитесь этими предметами. Далее: начинайте двигаться сами, или двигать своими предметами так, чтобы они, эти предметы, всё время соприкасались. Зафиксируйте в своём внимании ощущение от соприкосновения (контакта) этих предметов. Это ощущение «наполните» какими — либо из основных каванот (то есть имейте в виду, что это ощущение содержит Имя Б-га, или «обращается» к Нему на «своём» языке, или содержит Ваше истинное имя, или имя партнёра, или ваши с партнёром Истинные имена, или некое ваше общее с ним истинное имя, и т.д.). Делайте это столько, сколько сочтёте нужным. (Желание одного из партнёров закончить упражнение является достаточной причиной, чтобы это сделать).

С какого-то момента Вы будете обращать внимание не только на место соприкосновения предметов, но «вспомните» и о партнёре, который этот предмет держит (будете его чувствовать) — и тем самым перейдёте с чисто физического на более глубокий уровень.

Данное упражнение можно делать и без предмета, соприкасаясь, например, запястьями, или какими-либо

другими частями тела — если это не запрещено по религиозным, этическим, или каким-то иным соображениям (см. выше).

В приведённом упражнении могут участвовать не два человека, а большее число людей. Например, одной рукой Вы можете соприкоснуться с одним партнёром, а другой рукой — с другим.

Одним из вариантов развития (или продолжения) данного упражнения может быть следующий: когда Вы чётко ощущаете контакт с партнёром, отведите свою руку так, чтобы при этом физического контакта (соприкосновения) уже не было, а ощущение от присутствия партнёра - оставалось. Далее продолжайте упражнение, «наполняя» каваной это ощущение существования — присутствия партнёра.

Нет нужды говорить, что упражнение может вывести человека на совершенно другой уровень мироощущения.

2 Вот ещё упражнение. Оно может относиться, казалось бы, к довольно «продвинутому», хотя это и не обязательно так. Его можно делать тому, кто умеет ощущать и «работать» с пульсом (смотри соответствующее упражнение):

«Наполните» пульс (своё ощущение своего пульса) каваной и направьте его на партнёра. (Кстати, вот, попутно, ещё одно упражнение с пульсом, хотя оно и не относится непосредственно к сфере общения: наполните пульс каваной обращения к Б-гу и направьте его в бесконечность).

— Многие упражнения можно делать в группе из нескольких человек и более.

— **Особую группу упражнений** составляют

упражнения, сочетающие общение и движение.

– **Время близости** между супругами тоже может рассматриваться как сфера для соответствующих каванот.

14 Хочу упомянуть ещё целую группу упражнений, о которых более подробно писать не буду. Если читатель подойдёт к ним самостоятельно, то он будет знать, что с этим делать: наделять основными каванот.

Это упражнения с ощущениями изменения размеров тела или его частей, потоками, восприятием и ощущениями бесконечности (или большого пространства), ощущениями движения как такового (ощущение самой сути, идеи движения). Кроме того, может быть упражнение с ощущением самого изменения — изменения как такового — самой «суть» и идеи изменения. И т.д.

Обращаю внимание читателя, что может идти речь об ощущениях и переживаниях САМИХ ИДЕЙ.

Глава 6 Кое-что о пользе и возможных результатах практики упражнений

Методы и подходы, описанные выше, насколько я мог судить, и как следует из общих соображений, должны вести (и действительно приводят) к следующим очень важным (положительным) результатам. Вот часть из них. Во-первых, человек обретает ощущение и, постепенно, всё более и более ясное видение (понимание) своих целей и смысла в жизни. Это означает, помимо прочего, что он перестаёт быть тем запутанным и испуганным существом, на которое, к тому же, легко могут повлиять другие, - каковым является на сегодня большинство из наших современников.

Изменяется его видение мира. Человек начинает ощущать свою природу и обретает ощущение существования Б-га. Он перестаёт терять время. Начинает отличать, что является главным, а что второстепенным. Значительно лучше и глубже понимает себя. Обретает видение целей и твёрдость в их достижении, в одновременном сочетании с необходимой гармонией и добротой.

Описанные методы ведут к прилепленности к восприятию Имени Б-га - джекут (см. Тора, Дварим 10:20) - естественным образом. Также они являются, насколько я понимаю, одним из наиболее лёгких и эффективных способов выполнения заповеди «будешь ходить Его путями» (Тора, Дварим 26:17, 28:9). («На всех путях твоих познавай Его» - Мишлей.). Это, если можно так выразиться, «прямой и непосредственный» метод для подобного познания и «хождения» по путям Его. (Например, в случае ходьбы

с каваной о Его Имени, или ходьбой, обращённой к Нему, - последнее просто становится очевидным, — в прямом смысле). «Поскольку Святого, благословен Он, называют Милостивым (Ханун), то и ты будь милостивым; поскольку Святого, благословен Он, называют Сострадающим (Рахум), то и ты будь сострадающим; поскольку Святого, благословен Он, называют Благочестивым (Хасид), то и ты будь благочестивым. И так во всех качествах, в которых [как мы полагаем] проявляет Себя Святой, Благословен Он: должен человек (адам) подражать Ему и ходить Его путями» (из: Хафец Хаим, «Сефер амицвот акицур» - 6, Сифри 11:22).

Кроме того, повторяюсь, что указанные методы и подходы, по-моему, один из самых простых и естественных способов ощутить существование и присутствие Б-га и сподобиться Его благодати.

Глава 7 Вместо факультатива

Как уже говорилось выше, рассмотренные в нашей книге каванот, принципы и упражнения способствуют выполнению заповеди «Чтобы ходить тебе по путям Его» (Тора, Дварим 26:17) - «На всех путях твоих познавай Его» (Мишлей) и помогают продвинуться в понимании заповеди о прилепленности к Б-гу Двекут (Тора, Дварим 20:10). Кроме того, естественно, речь идёт о следовании запрету «берегись, чтобы не забыл ты Г-спода Б-га твоего» (Тора, Дварим 8:11).

Ещё оказалось, что все, или по крайней мере многие (насколько я могу судить) из приведённых в данной книге подходов и упражнений, помимо прочего, способствуют развитию и самоосознанию человека внутри нас — нашего «внутреннего человека»*. Соответственно этому и заповеди (также как и мироощущение), которые в этом случае обращаются к нему — внутреннему - обретают некий невнешний смысл (и правильнее было бы написать во множественном числе - «смыслы»).

«Земля» (царство, дом, одежда, храм...) - в этом случае относится к тому, где живёт, находится (и служит?) этот «внутренний» человек: к телу, телесным и психологическим ощущениям — переживаниям - впечатлениям и т.д. То же самое можно сказать про переживания и восприятия так называемых «четырёх основ»: огня (теплоты — жара), воздуха, воды и земли; а также различного рода изменений, восприятий пространства, времени и т.д. Все они становятся не только частью внешне — телесно — физической реальности, но также и реальности, которую по отношению к телу называют внутренней; однако, по

отношению к внутреннему человеку она тоже является и предстаёт внешней. Тогда так называемые внешние и внутренние процессы и явления перестают принципиально различаться и предстают едиными, и управляющимися едиными принципами. Впрочем, я советую читателю не очень теоретизировать по данному вопросу, а дожидаться, когда это будет им реально восприниматься, и (чтобы) использовать открывающиеся возможности для служения Истине.

***Примечание: Надо отметить, что вместе с определением его как «внутреннего», он не обязательно отделён от тела в самоощущении.**

Из книги Хафец Хаима «Сефер шмират а-лашон»
(взято из «Смысл и законы достойной речи», р.Шимон Финкельман и р.Ицхак Беркович, пер. Гедалия Спинадель)

Из главы «Держась за дерево жизни»

«Сказано о Торе: «Дерево жизни она для тех, кто держится за неё» (*Мишлей, 3:18*). Чтобы взобраться на дерево, надо крепко ухватиться за ветку: тогда человек как бы соединяется с деревом, частью которого является эта ветвь. Так и с Торой, объясняет *Сефер Харедим* (гл. 61). Соединить, связать себя со всеми 613 мицвот (заповедями) Торы можно, исполняя одну мицву с предельной точностью и искренностью. Это соединит душу человека с Творцом и Его Торой, и поведёт к правильному исполнению других заповедей.

...Человек, прилагающий все силы к исполнению законов (заповедей) во всех деталях, во всех ситуациях и при всех условиях, несомненно, держится за ветвь дерева жизни и удостоится награды, о которой не может мечтать никакой ангел.»

Из главы «Заповедь, лежащая в небрежении»

«Обязанность хоронить тело мёртвого, о котором некому позаботиться — *мет мицва* — лежит на всех евреях. Талмуд (*Брахот, 19б*) говорит, что даже *коэн гадоль* — первосвященник, *назир* и еврей, идущий в Храм принести жертву Песах, должны выполнить обязанность *мет мицва*.

Сефер харедим (105:261) пишет, что заповедь, которую игнорирует данное поколение, приравнивается к *мет мицва* (то есть каждый обязан стараться её выполнить — прим. А.Бр.). Если никто не старается выполнять эту мицву (заповедь) - старайся ты! Иначе эта мицва поднимется перед Небесным Троном и пожалуется: «Какая же я низкая, если меня забыли все люди».

...Понятно тогда, что если заповедь Торы, которая дороже драгоценных камней (Мишлей, 3:13) и «радость дня» для Все-вышнего (там же, 8:30), лежит в небрежении, наша обязанность — усилить её соблюдение, чтобы она не стала обвинением нашему поколению перед Творцом.»

.....

.....

Не допустим, чтобы заповеди прилепленности к Б-гу (Двекут) и «хождения путями Все-вышнего» выглядели похожими на то, как если бы ими пренебрегали!

Глава 8 Заключительная

*Моим друзьям и братьям — животным -
в том числе моему верному псу Рэю,
во многом благодаря которому занятия
проходили систематически -
посвящается.*

*А также с благодарностью тем из них, кто
присутствовал.*

Что я хочу сказать этой книгой? То, что, наверное, мы имеем гораздо большие возможности, чем это принято обычно считать; и если бы мы жили, особенно с детства, в окружении совершенных праведников, или ангелов, то, возможно, походили бы на них. Это касается не только реализации заложенного в человеке, но также и того, кто мы такие, зачем живём, и даже более этого.

То, что нам не удалось сделать, реализовать и раскрыть в себе в детстве и юности, - можно и, я полагаю, нужно делать сейчас. Речь идёт о том, что не будучи окружёнными с детства ангелами, мы можем сейчас начать жить так, как будто это было и есть всё таки именно так. Тем более правильно и возможно это делать потому, что на самом деле мы никогда не были и не существовали вне Б-га (или Истины, если кому-то это нравится больше).

То, что написано в этой книге, конечно, не единственный путь и метод, как реализовывать свою

человеческую природу в настоящем, высоком её смысле. Но мне кажется, что это путь и метод, доступный и понятный сегодня очень многим. Кроме того, этот метод очень простой и не требует много времени для специальных занятий. Наконец, и это немаловажно, его можно проводить в реальность, находясь, так сказать, в толще событий своей жизни, не отстраняясь от неё. Во многих случаях можно заниматься тем, чем мы обычно занимаемся — например, идти по улице, или мыть посуду — и лишь добавить в это действие особый смысл — кавану, - из тех, что мы обсуждали ранее. Наконец, в пределе пропадает понятие скуки — то есть состояния, когда человек не знает, чем ему заняться и как «убить» время. Кроме того, что само ощущение «скухания» может быть наполнено рассмотренными каванот и при этом превратится в нечто другое, прекрасное и значимое, - помимо этого всегда есть возможность занять себя в плане помещения во что-либо каванот, например, в движения, мысли и т.д. - и этим обрести ощущение значимости и смысла момента (и существования). Впрочем, сказанное касается не только скуки. Так, например, мы постепенно, но довольно быстро, по моему опыту, начинаем различать важные вещи и занятия - от менее важных.

Интересным мне представляется наблюдение, что, похоже, животные начинают замечать и выделять для себя среди других людей человека, который занимается или знаком с подобной практикой, и лучше к нему относиться. Причём, это касается не только непосредственного времени занятий — когда человек «тренируется».

Если же говорить о самом занятии, то мне приходилось наблюдать, как животные **приближались**

и присутствовали при упражнениях группы, или одного человека, — при упражнениях с одухотворением движений (движениями с каванот). И у меня сложилось впечатление, что они **приближались** (ближе чем обычно) именно **чтобы присутствовать!** Особенно, как мне кажется, это относится к движениям, при которых человек ими (движениями) обращается к Б-гу. (Однажды в Иерусалиме во время занятий небольшой группы из нескольких человек три галки приблизились довольно близко к нам, **встали в ряд** примерно в полуметре друг от друга, раскрыли клювы и ... так и стояли).

Если вдуматься, то такое отношение животных неудивительно. Реализующийся человек должен быть интересен природе и живым существам. А тот, кто занимается упражнениями с основными каванот, реализуется - поскольку человек изначально духовен и этим (смыслом бытия, выраженном упомянутой каваной) осуществляет одну из целей и смыслов своего создания. А другой смысл создания и существования человека — руководить живыми существами (обо всём этом можно прочесть в начале Библии). Современное человечество во многом ведёт себя черезчур жестоко и потребительски по отношению к животным и к природе вообще. Приближающийся же к Б-гу и к высшему в себе человек реализует то, для чего создан. Животные это чувствуют и к нему тянутся — ведь у них с человеком есть общая миссия, И **ВООБЩЕ - ОНИ БРАТЯ**. Наверное, живые существа устали от «жестоких» «звероподобных» людей и очень рады, - может быть - отдыхают душой от того, что видят, наконец, *человека*, около которого, помимо всего прочего, чувствуют себя реализующимися и безопасно. Вообще, занимаясь рядом с животными (и не только),

иногда возникает ощущение, что вы понимаете друг друга, и не удивлюсь, если это путь к пониманию «языка» животных. Мне кажется, что присутствуя на занятиях, животные делали то же, что и мы — вместе с нами молились и обращались к Творцу. Мы делали это вместе. И им для этого нужен был человек.

Вот ещё одно важное наблюдение: занимающийся с самоотдачей вышеупомянутыми практиками человек **живёт**. В отличие от бесцельного, бесцветного и неприятного даже самому себе существования, которое порой бывает.

.....

Тело, будучи по своей природе самой «инертной» частью человека, может, в силу этой инертности, быть более «устойчивым» и напоминать человеку об Истине и его духовной сути даже тогда, когда другие наши «части» и аспекты такие, как эмоции, мысли и т.д. - по каким-то причинам склонны отвлечься и забыть (например, в ситуациях тревоги, занятости, стресса; или наоборот — благополучия, довольства и пр.). Но с несомненностью делает это именно «одухотворённое» тело, - например, упражнениями с каванот.

«И говорил Г-сподь, обращаясь к Моше: «Скажи сынам Израиля, и возьмут Мне приношение — от каждого человека, сердце которого того пожелает - возьмут приношение для Меня... И сделаете Мне святилище и Я буду обитать в вас» -

Тора, Шмот 25:1,2,8

Закончено, с Б-жьей помощью,

7 нисана 5770 года.

**Прошу читателя не судить
меня слишком строго.**

Автор

Для заметок.

Для заметок.

**Связаться с автором можно
по электронной почте:
abrodkin@yandex.ru**

**Другие книги автора
расположены на сайте
*[http// abrodkin.narod.ru](http://abrodkin.narod.ru)***