Оглавление

	Аннотация Предисловие	4 5
1 1.1 1.2 1.3 1.4	Новая жизнь: *Алия* сына и *Ешива «Торат Хаим»*. Рав Элияhу Тавгер *Брит мила* и рав Хискияhу Берлин Синагога *«Даркей Шалом»* Инженерный ренессанс в Израиле и России	6 6 10 12 12
2 2.1	Слова Учителей: *Теилим*	20 20
2.2	*КЕТУВИМ: МИШЛЭЙ* а - Эзра и Нехемия б - Коэлет	27 28 31
2.3	ТРАКТАТ *АВОТ*	32
2.4	*ТОРА. Перевод с комментариями рава Шимшона Рафаэля Гирша*	34
2.5	Рамбам (Маймонид). ИЗБРАННОЕ: а - *«Мишне Тора»* б - Наставник колеблющихся (*«Море невухим»*)	60 61 63
2.6	Пинхас Полонский: а - *Сидур* «Врата молитвы» б - Две истории сотворения мира. 1. Адам в - Израиль и человечество. ч. 1. г - Праотцы в динамике. ч. 2. Авраам д - Праотцы в динамике. ч. 3. Ицхак и Яков е - Праотцы в динамике. ч. 4. Иосиф, Иегуда и их братья ж - Праотцы в динамике. ч. 5. Моисей и рождение народа з - Рав Авраам Ицхак Кук (личность и учение) и - Нехама Полонская Пинхас Полонский. Из праха земного	69 78 80 82 83 89 91 92 97 101
2.7	Раби Йосеф Дов Соловейчик: а - Голос любимого зовет б - Община завета в - КАТАРСИС г - МОЛИТВА КАК ДИАЛОГ	105 108 108 113 120
2.8	Рабби Йосеф Бэр Соловейчик. О РАСКАЯНИИ	121
2.9	Мартин Бубер. ХАСИДСКИЕ ПРЕДАНИЯ	122
2.10	Рав Арье Кацин. Постоянно меняться	124
2.11	Милтон Стейнберг. Основы иудаизма	124
2.12	Андре Неер. Ключи к иудаизму	127
2.13	Меир Левинов (переводчик и составитель). *ШАВУОТ*	129
3 3.1	Наука и практика: Джеральд Л. Шрёдер. Шесть дней Творения и Большой Взрыв	131 131
3.2	Иегуда Леви. Наука в свете Торы	145

3.3	Натан Авиэзер. В Начале. Сотворение мира и наука	151
3.4	Ганс Селье: а - Стресс без дистресса б - От мечты к открытию	153 153 159
3.5	Витейл Д. Наставления, которые вы должны были получить при рождении	172
3.6	«Принцип наименьшего взаимодействия»	183
3.7	Эфроимсон В.П. Генетика гениальности	184/188
3.8	Лесгафт П.Ф. Семейное воспитание ребенка	195
3.9	Оздоровительная гимнастика и ходьба: а - Упражнения для шеи при остеохондрозе б - Данилов И.М. Остеохандроз для профессионального пациента. 2010 в - Евгений Мильнер. Ходьба вместо лекарств. 2010 г - Сергей Бубновский. А в мышцах вся наша жизнь д - Профессор Петер Акст: Ленивые живут дольше! (Е. Черных. 2015)	197 197 200 203 203 203
4 4.1 4.2	Заключение: Лучшие периоды – результаты Последний дом	208 208 211

Аннотация

Слова, собранные в книге *«ТИКУН»* (ремонт, исправление, реформа – пер. с иврита), помогают жить день за днем, ободряют и вдохновляют, слова мудрецов и профессионалов теологии, науки и врачебной практики.
Книга *«ТИКУН»* - для самого меня, моих детей и внуков (дай Бог, и правнуков), друзей и родных.

Ключевые слова: семья и работа, сотрудники и друзья, книги, молитва и физические упражнения, иудаизм, Вселенная, материя и энергия, время и пространство, труд и творчество, логика и интуиция, стресс и дистресс, ходьба и здоровье.

Александр Берлин родился в 1943 в Бийске (Россия). Инженер и патентовед. Разработал и внедрил в медицину десятки испарителей и аппаратов для ингаляционной анестезии сначала в СССР (1966 -1980), а затем в Израиле (макеты испарителей «МИНИВАП», 2001 – 2006) и России (2006-2011). Автор около 100 изобретений и 4 книг.
Сейчас вместе с женой Надеждой живет в Израиле рядом с 4 внуками сына (поселок Навэ Менахем – Карней Шомрон); дочь с двумя детьми живет в Германии.

Предисловие

Каждый человек делает отчет о проделанной работе в той или иной форме (книга или записка, рукотворное творение или скромная поделка) сообразно своим возможностям и окружающим обстоятельствам (время, место и сама работа).

«Что есть мы, что наша жизнь, что наши добрые дела … Ведь всякий сильный – ничто перед Тобой … и мудрецы подобны лишенным знания, и разумные подобны лишенным разума; все множество дел их кажется несущественным, и дни их жизни ничтожны, и нет преимущества у человека перед животным, ибо все суета … кроме чистой души, которая будет держать ответ (*Коэлэт* 3:19).

И все народы мира … как упавшая из ведра капля, пылинке на весах подобны, ведь острова как тонкую пыль сметет Он» (*Исайя* 40:15).

Поднялся в Израиль вслед за сыном Лейбом в 1999 г. (в 55 лет) и работал на 3 ролях (не считая разноски газет полгода - год).

Первая роль – по инженерной специальности.

Вторая – уход за пожилыми (мужчины70 - 80 лет) и больными («*типуль*»).

Третья часть – охрана («*шмира*»).

На последней работе много свободного времени, что способствовало написанию этой книги.

Отец приучил меня к утренней зарядке с 8 лет (до этого постоянно болел), начал молиться только в 53 года. К 70 годам стал замечать, что тело и душа, как и положено, тренируются вместе.

На иврите **тренировка** - אמון (*имун*). Случайно заметил, что теми же буквами на иврите обозначаются другие важные слова: אמון (произносится *эмун*) – **верность** (доверие) и אמונה (*эмуна*) – **вера**.

Наверное, здесь есть смысловая связь.

Направленность физической зарядки (**тренировки**) и **молитвы** – каждый день ремонтировать, настраивать и реформировать себя. На иврите ремонт, исправление, реформа - תיקון (***тикун***). Это слово стало названием самой книги.

1. Новая жизнь

1.1 *Алия* сына и *ешива Торат Хаим*. Рав Элияhу Тавгер

Новая жизнь началась с отъезда сына «на учебу» в Израиль в 1993 г. по программе *Алия* (в 16 лет, до получения повестки из военкомата).

В 1994г., первый раз удалось выехать за границу благодаря сыну, который самостоятельно учится в Израиле.

До этого не выпустили даже в братскую Болгарию в конце 70-х (по дружески объяснили: второй еврей в делегации противопоказан). Тогда прислали именной вызов на завод медицинского оборудования в *Старо Загора* для промышленного освоения моего портативного испарителя «Анестезист-2», опытную партию которого болгарский завод успешно изготовил, рассчитывая на лицензионное серийное производство. Лицензию не заключили, при этом к переговорам с болгарами меня, как руководителя разработки испарителя, не подпускали и, как сказал выше, на завод не разрешили приехать. В то время испаритель серийно изготавливали на ЛПО «Красногвардеец» (филиал ЭМО) по 1000 шт./год (аппарат был принят на снабжение Советской Армией).

Поездка в Израиль состоялась в июле. Три недели пролетели в ежедневных экскурсиях по северной половине страны (Голаны, Кармиэль, Иерусалим, Тель-Авив) – это была первая половина дня, а вторая – вместе с сыном, после его учебного дня в *пнимие* под Нетанией. Солнце и вода, узнавание безопасности (вечером, в темноте встретил на «апельсиновой» дороге - от автобуса до *пнимии* - идущую навстречу девочку лет 12-14), ожидаемая радость.

После *пнимии* сын вместе с друзьями готовился и начал служить в армии уже как гражданин Израиля (парашютная бригада *Цанханим*), а я в это время (1996 г.) устроился, с помощью друга Бориса Дембарита, на работу в московскую *ешиву* «*Торат Хаим*» (*рош-ешива* **Александр Айзенштадт** и **Моше Лебель**), расположенную на территории санатория в «Удельной» (полчаса от моего дома на «Сортировочной» этой же Казанской дороги). Рядовая работа (слесарь, столяр, помзавхоза и администратор «*шабата*») и еврейская учеба (жил вместе

с *ешиботниками* с понедельника до исхода субботы) в переменчивые 90-е годы. Мои первые раввины (учителя) **Довид Крюгер** (первые молитвы и уроки) и **Элияhу Тавгер** (эпизодические, но незабываемые уроки, никогда не говорит свое мнение: или авторитеты, или соображения слушателей).

«Рав Элияhу Тавгер преподает в е*шиве* «*Торат Хаим*» практически с момента основания, т.е. около четверти века. Он помогал своему отцу – профессору Бен-Циону Тавгеру – в борьбе за еврейское присутствие в городе Хеврон. В 1988 году он повторно «открыл» краску *тхелет* и восстановил технологию ее производства, которая была утрачена 2000 лет назад (в Торе есть заповедь носить на четырехугольной одежде специальные *кисти-цицит*, в которые вплетена нить особого голубого цвета - *тхелет*). Сегодня *цицит с тхелетом* рава Элияhу производится и продается компанией «*Pthil Techelet*». Рав Элияhу является крупным специалистом по Рамбаму. Он был первым, кто собрал из разрозненных источников комментарий Виленского Гаона на Свиток Эстер».

Из автобиографии рава Тавгера:

«Я из СССР. Мама родом из Вильнюса, говорила на идиш, у нее сохранилось еврейское самосознание. Отец, будучи студентом, в последние годы жизни Сталина попал под каток государственного антисемитизма (тогда ему помог писатель Илья Эренбург). Он стал известным физиком, в 70-е годы боролся с КГБ и советскими властями за право уехать в Израиль.

Мне было 12 лет, когда в 1972 году семья приехала в *Эрец Исраэль*. По инициативе отца, я начал учиться в девятом классе средней школы рава Эрбаха, где, помимо общеобразовательных предметов, половину учебного времени посвящали изучению *Гемары*. Я жил в молодежной деревне в общежитии. Меня обступила новая жизнь, интересное, дружественное окружение. Я находился в состоянии длительного духовного подъема. Стал проходить за учебный год программу двух классов. Иудаизм у нас преподавал рав Йосеф Сегаль, который оказал на меня заметное влияние.

В это время наша семья поселилась в Кирьят-Арба, в Хевроне, - городе, откуда евреи были эвакуированы после чудовищной резни 1929 года. Отец посвятил

себя созданию института физики и героической борьбе с израильскими властями за возрождение еврейского присутствия в Хевроне, городе Праотцев, где находится гробница *Меарат а-Махпела*, в которой, по свидетельству Торы, покоятся Авраам и Сара, Ицхак и Ривка, Яаков и Лея. Эта борьба заключалась в том, что он, с немногочисленными помощниками, начал восстанавливать синагогу и разгромленное еврейское кладбище. Могильные плиты были разбиты, на месте могил - кучи мусора, загоны для скота,сельскохозяйственные посадки … Это был тяжелый физический труд, которым отец занимался почти каждый день, много лет, в жару и холод. Из конъюнктурных соображений израильские военные власти препятствовали этой деятельности, производили аресты участников, привлекали отца к суду.

Отец был уже не молод. Приезжая домой, я старался ему помогать. Мне было 15 лет, когда, во время летних каникул, он предложил тайно пойти с ним в *Меарат а-Махпела*, куда евреи могли попасть только в качестве туристов, и приковать себя цепями к ограде. Это могло привлечь общественное внимание к тому, что само присутствие евреев в израильском городе, где **испокон веков жили евреи, где покоятся их святыни**, - это проблема! Никто не знал, чем эта демонстрация могла кончиться.

После окончания школы я поступил в *ешиву «Атэрэт Исраэль»*. Я проучился 5 лет под руководством рава Боруха Мордехая Эзрахи. Он был особенный человек. Вот только одна из обращенных к нам фраз: «Требуемый минимум – это возможный максимум». Это было прекрасное время, наполненное азартным, сосредоточенным трудом учения.

В 22 года я стал семейным человеком и продолжил обучение в Иерусалиме, в Старом Городе, в *колеле «Торат коаним»* у рава Моше Петровера. Учителем моего учителя был один из авторитетнейших раввинов современности рав Шмуель Ойербах.

Во время учебы в *колеле* я начал исследования, связанные с поиском голубой нити в *ццит* – одежде религиозных евреев. Существует заповедь: «И сказал Г-сподь Моше: «Обратись к сынам Израиля и скажи им, чтобы во всех

поколениях делали они себе кисти - *цицит* на углах одежды и вплетали в каждую голубую нить …». Этот отрывок из *Торы* каждый соблюдающий еврей читает каждый день во время молитвы «*Шма, Исраэль*». Многие поколения евреев не вплетают эту нить, потому что не знают, как она выглядела.

Технология процесса добычи краски для её изготовления потеряна примерно полторы тысячи лет назад. Начиная с 1888 года, религиозные деятели, историки, химики занимались исследованиями в этой области. В своих поисках я опирался на докторскую диссертацию рава Ицхака Айзика Герцога, который нашел упоминания о древней технологии получения краски у Аристотеля и Плиния, а также на еврейские источники. Я предположил, что синяя краска, получаемая из моллюска, о котором говорится в *Гемаре*, и из улитки «порфирас» (пурпурной улитки), упоминаемой в трудах Аристотеля и Плиния – это одно и то же. Пурпурные улитки водятся в Израиле, но закон запрещает их промышленную добычу. Был период, когда я занимался их поисками вместе с американскими евреями, которых тоже интересовала эта тема. С аквалангами мы выезжали на море, пробовали искать и вылавливать улиток. Дома я разбивал улиток и проводил опыты с выделенной жидкостью. Было много неудач, тратилась масса денег. В конце концов, у меня получился нужный оттенок – голубой цвет моря и неба. Это произошло в 1988 году. Мою исследовательскую работу одобрил рав Шмуэль Ойербах. Он сказал мне, что проблемой *птиль тхелет* (голубой нити) очень важно заниматься и позаботился, чтобы моя статья на эту тему была опубликована в авторитетном научно-религиозном журнале.

Следуя его совету, я сам ношу *цицит с тхелет*. По мнению рава Ойербаха, я должен так поступать, если убежден в своем открытии. Его советы помогли мне понять, что надо развивать производство нитей *тхелет*, чтобы заинтересованные люди получили возможность их носить.

Вместе с американскими коллегами мы создали организацию «*Птиль тхелет*», наладившую производство *тхелет*. Каждый месяц мы продаем свыше 1000 комплектов нитей для *талита*, в каждый из которых входят белые нити и

техелет. Для производства краски *техелет*, достаточной для покраски нитей одного *талита*, нужен килограмм пурпурных улиток. Этим объясняется, почему материал *техелет* в древности стоил в 3 раза дороже золота. Сейчас мы покупаем улиток в Хорватии. Есть мастерская, расположенная на востоке от Иерусалима по дороге к Мертвому морю в местечке *Кфар Адумим*, куда приезжают экскурсии. Вместе с единомышленниками мы создали Интернет - сайт на английском языке и на иврите. Уже много лет я собираю все, что напечатано на эту тему. Хочу создать библиотеку, куда люди могли бы приходить и изучать этот вопрос.

Мне было тридцать, когда я столкнулся с дилеммой – продолжать учиться или ехать в Москву и преподавать Тору. Именно рав Шмуэль Ойербах благословил меня ехать. Это было в начале начал – у *ешивы «Торат Хаим»* еще не было названия и она умещалась в небольшой двухкомнатной квартире. Теперь у меня уже внуки».

1.2 *Брит мила* и рав Хискияhу Берлин

Весной 1997г. мне сделали обрезание (*брит-мила – союз обрезания, заповедь Авраама «указывает на то, что человек не рождается совершенным, напротив, он должен постоянно и всю жизнь совершенствовать себя, чтобы стать действительно полноценным человеком»*), за «компанию» с *ешиботниками* «Торат Хаим». Роль *сандака* (держит маленького ребенка во время обрезания на коленях) выполнял рав Цви Патлас. *Моэль* рав Хайм Рубин обратил внимание на мою фамилию (у него друг рав Хискияhу Берлин).

Через пару недель я получил удивительное письмо от рава Хискияhу Берлина, переведенное на русский: «…мой папа, рав Залман Лейб Берлин (*такое же имя, как и у моего папы - АБ*), мой дедушка, рав Александр Зискинд Берлин … в нашем роду был *гаон Нецив* из Воложина – рав Нафтали Цви Иеhуда Берлин. У него было 5 братьев … их отец рав Яков Берлин приехал в Израиль примерно полтора века назад, приехал один … Спустя много лет его внуки приехали в Израиль и создали большие семьи Берлин, Шахор, Кацовский, Шапиро,

Соловейчик и др. Мне стало ясно, что ты из нашей семьи … жду ответа, чтобы у нас была связь друг с другом …»

Рав Хискияhу и Лейб Берлин перед портретами рава Александра Берлина и *гаона* Нафтали Цви Иеhуда Берлина

В письмо была вложено 100 $! («совковому инженегру», правда, жена – детский стоматолог в московской клинике). Я ответил, а через пару недель приходит еще письмо и в нем опять деньги. Тогда я попросил рава Хискияhу купить на присланные деньги *тфилин* (хотя и дешевый стоит вдвое дороже). Потом, в гостях у рава Хискияhу вместе с сыном (на фото они стоят перед портретами рава Александра Берлина и *гаона*), получил от него еще одни защитные доспехи – *талит гадоль*.

Жду, когда внуки будут привозить меня к раву Хискияhу также, как и мой сын.

1.3 Синагога «*Даркей Шалом*»

Еще один год до своей *Алии* в Израиль тренировался в синагоге Даркей Шалом под руководством рава **Довида Карпова**, дважды прочитал «*Танию*» рабби Шнеура-Залмана.

Синагога расположена на правом берегу Лихоборки, купался в ней на километр ниже по течению, под окнами своего дома на Отрадной улице. В синагоге был опять же разнорабочим со склонностями строителя и огородника: посадили весной с помощником раввина полведра проросшей картошки на правом берегу Лихоборки (на левом стоит двойная мечеть и Православная церковь с часовней – комплекс «Новый Иерусалим») и осенью собрали, наверное, 2 ведра свежей.

Повезло с домом и синагогой в Отрадном. Уже проживая в Израиле с 1999 г., периодически приезжаю в Москву по «аппаратным» делам, комната сына до сих пор служит мастерской – лабораторией. Примерно такая же лаборатория - в квартире поселка Навэ-Менахем; перевез туда из Москвы портативные фрезерный и токарный станки.

1.4 Инженерный ренессанс в Израиле и России

Конечно, получить инженерную работу *олиму* предпенсионного возраста в Израиле непросто. Но психологического дискомфорта из-за не престижной работы или не высокого материального статуса не было. Скромную квартиру с замечательным видом мы приобрели с женой и сыном в 2000 г. (частично по банковской ссуде - *машканте*), поэтому минимальный прожиточный уровень был обеспечен.

Главное – сын закрепился в Израиле: 3 года в парашютно-десантной бригаде *Цанханим*, учеба и работа.

Через полгода после моей *алии* в марте 1999 г., благодаря интенсивной рассылке инженерных проектов, основанных на моих изобретениях, и поездкам по технологическим теплицам, предложили работу инженера в «стартап»

фирме технологической теплицы университетского городка *Мидрешет Бен-Гурион*, 50 км южнее Беер Шевы.

Городок в диаметре примерно 1 км (прошел по его периметру), но на его территории расположены несколько израильских исследовательских центров (солнечной энергии, рыбоводства, исторический …), национальный парк с могилами Бен-Гуриона и его жены, а также небольшая технологическая теплица (десяток одноэтажных домиков, расположенных по окружности).

Мне предоставили жилье на время рабочей недели (дорога из Кфар-Сабы занимала почти полдня) и до работы удавалось даже поиграть в теннис в студенческом городке.

В конце недели, возвращаясь домой, старался зайти на рынок Беер-Шевы; запомнил отличные финики по 5 шекелей/кг (2 $).

Почти год провел в этом оазисе («*Ган Эден*»): вокруг - горный ландшафт, жилые домики среди цветов и деревьев, олени и горные козлы нередко разгуливают по дорожкам …

Работа была по моему профилю инженера-механика «процессов и аппаратов» (макетирование и исследование мини-фильтров для очистки воздуха – вставлялись в ноздри), но продержался меньше года. Денег на трехлетний проект оставалось мало и сотрудников (3-4 человека) постепенно сокращали.

Однако отработанного времени хватило для получения приличного (70% от зарплаты) пособия в течение полгода.

Подработка

Тогда в первый раз мне предложили подежурить с вечера до утра во дворе какой-то фирмы в Кфар-Сабе летом 2000 г., на время отпуска соотечественника М., кажется, из Одессы. При этом я должен был каждый день переставлять его машину со двора на бесплатную стоянку в Кфар-Сабе и обратно.

У меня уже были водительские права, но сообразил взять от М. записку - поручение на передвижение авто, если полиция остановит.

Две-три недели дежурства прошли нормально, ночевал в каморке охранника и без происшествий переставлял машину с одной стоянки на другую.
Звоню, по возвращению М. из отпуска, и спрашиваю, когда можно получить свои шекели (несколько тысяч). В ответ слышу – надо подождать, пока ...
Сразу понял, что эти деньги просто так не получу.
Поэтому после разговора сел вместе с сыном в машину М. и благополучно переставил ее поближе к дому (съемной квартире на окраине Кфар-Сабы).

Сразу за домом, в примечательном районе – шхуне Йосеф Таль, начинаются поля и фруктовые рощи.
Мы с женой и эрдель-терьером почтенного возраста (11 лет, но бодрый, жена прилетела с ним через полгода после меня), часто устраивали пикники на природе с печеной картошкой и отборными грейпфрутами, оставленными на краю сада (участок «пеа» для бедняков).

В это время к нам приехала из Германии дочь Юля со старшим внуком Женей.
Она переживала из-за моей истории с деньгами и машиной, особенно когда начались звонки М. с угрозами и возможными карами (полицейскими и судебными), и отговаривала от резких действий.
Но я чувствовал себя относительно уверенно, имея на руках записку М. с поручением переставлять его машину. Единственное опасение – как бы не «увели» машину посторонние.
Пару недель упирались друг против друга, потом М. сдался и заплатил положенные деньги. Правда, после пришлось съездить в полицию, где М. отозвал свой иск об «украденной» машине.

Новый проект

Продолжил рассылать свои проекты, разносил газеты с сыном, начал, как и жена, ухаживать за пожилыми.
Все-таки в 2001г. нас заметили и мы с сыном и инженером Виктором Мазиным из Иерусалимского госпиталя открыли собственную «стартап» фирму (на

деньги спонсора и под руководством его адвоката Хайма Гальперина) для разработки портативных испарителей анестетиков.

Этот проект продолжал мою главную (по времени и результатам) профессиональную тематику – испарители и аппараты для ингаляционной анестезии (15 лет во ВНИИ медицинского приборостроения, «пяток» разработанных и серийно выпускаемых аппаратов, ленинградский «Красногвардеец» изготовил порядка 50 тыс. «моих» аппаратов с 1970 по 85 г., 50 патентов и авторских на изобретения).

Арендовали небольшую комнату в частном доме соседнего поселка «*Гинот Шомрон*», устроили там лабораторию – мастерскую (самую объемную покупку – 2 стеклянных шкафа купили по скидке и привезли в 2 приема на своей малолитражке) и через пару лет, с 5-й попытки сделали пару перспективных макетов мини-испарителя.

В небольшом аппарате – испарителе анестетиков происходят три самых распространенных процесса: естественно испарение (**массообмен**) жидкого анестетика в поток газа (**аэромеханика**), вдыхаемого пациентом; для испарения анестетика требуется соответствующее тепло (за счет **теплообмена** с окружающим воздухом).

Эти три процесса рассматривают, используя одни и те же физико-математические принципы (замечательная книга Берд, Стьюарт, Лайтфут. «Явления переноса»).

Очевидно, был предрасположен к такой инженерной работе благодаря отцу – профессиональному и успешному теплотехнику (котлы Шухова – Берлина, первый директор крупнейшего котлостроительного завода в СССР с 1941по 1945 г.).

Работа была «по любви» с 8 утра до 8 вечера в райских условиях поселка *Гинот –Шомрон* («сады Шомрона», вокруг дома и вдоль улицы - цветущие деревья).

Макетирование и экспериментирование в русле «биотехники» позволили улучшить основные характеристики аналогов (включая собственные испарители «Анестезист-1» и «Анестезист -2») в несколько раз (по массе и

стабильности дозирования). Так, испарительная камера выполнена как жабры рыбы, между которыми по прямой расположен ламинарный (хорошо обтекаемый) регулятор потоков газа - концентрации анестетиков, определяющей глубину обезболивания.

Многократное рассмотрение и «облизывание» недостатков открывает дорогу решению проблемы. Озарение часто бывает у избранных («разве трудно сочинять, когда «диктуют» - говорит поэт). Обычные «трудяги» должны настраиваться на черновую работу, когда даже гении (Пушкин, Толстой, Бабель …) 10 листов выбрасывают в корзину и только 11-й печатают.

Главный недостаток испарителей низкого сопротивления (дыханию) – нестабильность дозирования. В 70-е годы почти удалось решить эту проблему в испарителе «Анестезист-2» (был принят на снабжение советской армии вместе с аппаратом «Наркон-2»)

Мы демонстрируем 2 лучших макета испарителей (из газеты «РИ» №46 с. 32(1) 18-24 ноября.2003)

В лаборатории *Гинот-Шомрон* 30 лет спустя устранил «последнюю» причину нестабильности даже лучших зарубежных испарителей. «Тяжелые» пары анестетика не вымываются из испарительной камеры слабым потоком «легкого» газа-кислорода, но если поднять камеру до уровня газоходов, эта

разница плотностей нивелируется (уравнение Бернулли). И сразу проверил эту идею на старом серийном испарителе «Анестезист-2» (подарок Саши Мошковского). В штатном вертикальном положении испарителя концентрация анестетика выходила за пределы погрешности шкалы концентраций при расходе газа ниже 2 л/мин (в данной конструкции «тяжелые» пары анестетика вытекают из камеры в газоход). Когда кладу испаритель горизонтально, концентрация стабильна и при меньшем расходе газа.

Первый макет мини-испарителя по новой идее (из консервной банки тунца диаметром 60 мм) стал на порядок (в 10 раз) меньше стандартных аналогов. На фирме «МАЯ» в Хайфе (по именам ее основателей - Микаэль, Ария, Яков – «гроссмейстеры по металлу», Яков также подсказал американскую фирму - изготовителя мини-сильфонов для термо- и барокомпенсатора испарителей) сделали основные детали новых образцов «карманного» и универсального испарителей «МИНИВАП».

Продолжение проекта в России

Но в 2006 г. перед неподъемной «стеной» (более 1 млн. $) медицинской сертификации обратился за поддержкой к российским партнерам-анестезиологам и друзьям-инженерам.

Процесс медицинских испытаний, сертификации и промышленного освоения растянулся на годы, но успешно завершился, благодаря финансовой поддержке государственного инновационного Фонда России.

Параллельно удалось разработать и изготовить на авиационном заводе универсальный испаритель анестетиков МИНИВАП. Он получился также относительно миниатюрным (в 4 раза легче аналогов, но в 1,5 раза мощнее), благодаря жидкому теплоносителю с температурой плавления 18°C (минимальная комнатная температура). Таким образом, 2 типа испарителя обеспечивают потребности всех пациентов, буквально от мышки до моржа (см. наш сайт www.minivap.net).

Тройной аккорд получился весной 2014 г., когда **оформил** последние пару сотен страниц научно-технического отчета 3-го заключительного этапа государственного инновационного проекта, **получил** последнюю порцию денег (на них изготовлены еще полсотни новых испарителей) и оперативно **подлечился** (левосторонняя грыжа) в Боткинской больнице благодаря **анестезиологу Льву Леонидовичу Николаеву** («двойной Лев») – моему Учителю и соавтору патентов.

«Золотой возраст»

Через год после возвращения в Израиль и малоответственной пенсионной жизни (2015 г.) предложили подежурить пару ночей в школе (перед новым учебным годом проводился ремонт и сняли парадные двери для проезда мини-экскаватора).

Благополучно отдежурил, играя в шахматы с компьютером, и снова возвратился к обустройству чердака над нашей скромной квартирой на 2-м этаже и прогулкам с младшими внуками (Маор и Ави Хай - Элияhу). С чердаком связаны большие планы («детская» мастерская и лаборатория), которые потихоньку реализуются соответственно возрасту и пенсионным доходам. С некоторым удивлением фиксирую результаты за полтора года. Перенес вниз порядка 1 тонны строительного мусора и хлама, вверх – более 10! тонн материалов, обшил фанерой стены и потолок под крышей (теплоизоляция и «дизайн»), установил детский телескоп на смотровой площадке под новыми стеклянными створками крыши (пока активно не эксплуатируется). Старшие внуки Женя, Натанэль-Эммануэль и Давид начали рисовать картины на фанерных стенах.

В ноябре 2015 г. периодическое «дежурство» на соседней с домом стройке приобрело относительно регулярный характер и это активизировало писательский процесс, так как старый ноутбук с Каспаровской шахматной программой перестал работать (новый ноутбук с рабочей информацией опасался брать), а свободное время (обычно полдня) надо было заполнять. Так,

пара часов идет на физзарядку и ходьбу вокруг стройки (повезло со скверико позади дома), столько же - на повторение *Тегилим (Кетувим)* и т.п.

На этом прекращается жизнеописание пенсионера и начинается главная часть: слова наших Учителей, необходимые в каждодневной жизни.
Наверное, первой такой книгой стал прекрасный двухтомник Маймонида (РАМБАМ, библиотека – Алия, редактор проф. рабби Айседор Тверской, пер. с англ. Н Бартман) только в 50 лет. Двухтомник взял в библиотеке банка «ИЗРАСОВ», через который переводили деньги сыну, когда он начал учиться и жить в Израиле. Пару раз деньги дошли, а очередной перевод не прошел, так как банк обанкротился. Двухтомник естественно оставил себе как компенсацию ущерба, хотя примерно через год 75% денег вернули после судебного разбирательства (без моего участия) с банком, который патронировали Израиль и Россия.
Прочитал «*Мишне Тора*» и «Наставник колеблющихся (*Море невухим*)» Маймонида и распечатал выписки зимой (полубезработные 90-е годы российской «перестройки») в деревне Починки Тверской области. Там купили «по случаю» (сагитировали родственники жены) и отремонтировали 100-летнюю избушку. Читалось легко и многое казалось естественным (например, «золотая середина, которая определяет добродетели как способность избегать крайностей» и способы достижении этих качеств).

2. Слова Учителей

2.1 *ТЕИЛИМ* (*Швут Ами*, 2004, Иерусалим)

Сказал Ребе: «Пусть человек всегда учит в Торе то, к чему влечет его сердце» (к 1:2).

«Руками законопослушных Он поддерживает мир – они сеют, пашут, строят, - они рука Господа…» (Мальбим к 17:14).

«Наблюдая небесные светила и их созвездия, человек может познать величие Того, Кто приводит их в движение, Его могущество и Его мудрость. И когда он по-настоящему вдумается в упорядоченность и масштаб этих процессов, он неминуемо познает Творца (Маараль из Праги, к 19:2).

Также сказал Исроэль Бааль Шем Тов (*прочитал в еврейском календаре – АБ*): «Когда человек смотрит на материальные вещи, он в сущности всматривается в лик Господа, присутствующего в этих вещах».

«… чтобы усовершенствовать себя, человеку следует идти по «среднему пути» - есть и пить с умеренностью то, что ему дозволено, любить с умеренностью того, кого ему дозволено, и жить в миру – прямо и честно, а не в пустыне и не в горах, и не одевать вретище, и не изнурять свое тело» (Рамбам, Введение к трактату *Авот*, к 19:8).

«Рассудок всегда следует за выбором сердца, и человек сам не замечает, как сердце направляет его мысль по определенному пути» (Рав Э. Деслер).

«Природа человека такова, что он как бы стоит в лодке и смотрит в небеса, исследуя пути звезд, в то время как лодка уносится течением, которого он не чувствует. И подобно этому разум человек занят всей мудростью, существующей в мире, кроме познания своего собственного существа, тогда как его путь в жизни направляется именно из этих непознанных им глубин подсознания» (Рав И. Штерн, Имрей Ицхак, к 26:2).

«Вот пядями Ты мне отмерил дни …» (39:6, *естественно в преклонном возрасте это больше чувствуешь - АБ*).

«Человек подобен пришельцу, который в чужой земле переходит с места на место, ибо не имеет «постоянной прописки». Вместе с тем он называется «поселенцем», ибо человек располагается в мире так, как будто поселился в нем навечно» (Радак, к 39:13).

Человеку необходимо осознавать, что он пришел в этот мир только на отмеренный срок …Так и наша душа, когда сходит на землю, подобна пришельцу, как написано: «Я пришелец перед Тобой». Она - временный поселенец, прибывший, чтобы «разжиться» *Торой* и заповедями … ведь наверху в небесах, душа … уже неспособна действовать (Хафец Хаим, к 39:13).

Каждый, у кого есть ломоть хлеба в котомке, а он спрашивает, что он будет есть завтра, называется маловером (к 55:23).

Человек должен приучить себя постоянно говорить «Все, что делает Господь, - к лучшему». Так говорил и сам раби Акива. Однажды он был в пути и хотел заночевать в деревне, но жители его не впустили. Сказал: «Все, что делает Господь, - к лучшему», и лег в поле. А у него с собой были петух, осел и свеча. Налетел ветер и погасил свечу. Подкралась лиса и съела петуха. Пришел лев и съел осла. Сказал после набега разбойников на деревню: «Все, что делает Господь, - к добру» (если бы горела свеча, разбойники заметили бы его, и если бы закричал осел или петух, разбойники услышали бы его» (к 56:11).

Сказал рав Аси: Если человек собирался выполнить заповедь, но не смог по независящим от него причинам, писание засчитывает, как будто он ее выполнил. Но дурную мысль, если она не осуществилась, Господь не считает проступком, как сказано: «Если видел я грех в своем сердце, не внимал ему мой Владыка» (66:18).

Йеуда сын Теймы сказал: В 5 лет начинают изучать Писание, в 10 – *Мишну*, в 13 – выполнять заповеди, в 15 – изучать Талмуд, 18 лет – *хупа*, 20 лет – погоня

за пропитанием, 30 лет – человек входит в силу, 40 лет – приходит понимание, 50 лет – может советовать другим, 60 лет – старость, 70 лет – седина, 80 лет – это признак богатырской силы. И если он живет дольше этого, то только потому, что Всевышний добавляет ему жизненной силы сверх … отпущенной обычному человеку (к 90:10).

Продолжительность созревания любого творения прямо пропорциональна его значимости. Поскольку ценность порочных ничтожна, они быстро развиваются и цветут, увядая через короткий промежуток жизни этого мира. Ценность же праведника неизмерима. Поэтому всю свою жизнь он не прекращает своего развития … (Маараль из Праги, к 92:8).

Законы природы приводятся в действие «силой» Господа на протяжении всей истории Вселенной без изменения. С другой стороны, чудеса так же встроены в законы природы, только с крайне малой частотой повторения … совершение «чуда» намного «легче» для Бога, чем поддержание природных процессов, - подобно тому, как легче удержать тяжелый груз в течение нескольких минут, чем в течение нескольких лет. И все сущее зависит от Его силы, и, если хотя бы на мгновение ее действие прервется, весь мир возвратится в небытие (Мальбим, к 93:1).

Мы благодарим Бога не только за большие и малые чудеса… Мы благодарим Его за каждый миг бытия, ибо Он даровал нам жизнь и поддерживает ее (Предисловие к 100).

«Служите (живите) с радостью … Наш мир получает с Небес то, что соответствует его состоянию. Если человек сияет, ему улыбнутся с Небес. Но если он мрачен - Небеса мрачно уставятся на него» (к 100:2).

Познание Творца основывается на познании человеком самого себя – ограниченности своего существования и зависимости от множества обстоятельств. Ведь само человеческое бытие возникло без его собственного согласия и разрешения, и не его воля способствовала его появлению на свет. Но

Кто-то другой дал «добро» на его жизнь и поддерживает ее … И само осознание ограниченности наших возможностей свидетельствует о власти Творца (к 100:3).

Познавая тайну своей души, человек приближается к познанию Всевышнего.
– Как Господь наполняет всю Вселенную, так душа наполняет все тело.
– Как Господь видит, а сам не видим, так и душа видит, а сама не видна.
– Как Господь оживляет всю Вселенную, так и душа оживляет все тело.
– Как Господь чист, так и душа чиста… (к 103:1).

А разве можно «давать *цедаку*» непрерывно? … относится к тому, кто заботится о своих маленьких детях, кто воспитывает в своем доме сироту и в надлежащее время женит его (к 106:3).

Четверо должны произнести благодарственное благословение – пересекший море, перешедший пустыню, излечившийся от недуга и освободившийся из застенков (к 107:8).

… когда обучаем *Торе* детей, женщин и невежд, учим их служить Богу из страха и ради награды – до того, как они наберутся знаний и придут к самостоятельным постижениям, и тогда они будут служить Ему из любви (Рамбам, к 108:5).

«Начало мудрости – трепет перед Господом»
«Трепет» – это исполнение Его Торы и заповедей, а «мудрость» - это подлинное исследование и познание сотворенной Вселенной … ибо через постижение сотворенного мира человек познает Творца … ибо *Тора* и заповеди основаны на путях разума. Ведь даже законы, о которых сказано, что они не имеют объяснения – и они вправду не имеют объяснения для большинства людей, - но мудрец, исследующий их, найдет ясные и точные и объяснения (к 111: 10).
Человек должен тратить на еду и питье меньше, чем позволяют его возможности, на свою одежду – в соответствии со своими возможностями, и на

жену и детей – больше, чем позволяют его возможности, ибо они зависят от него, а он зависит от Того, кто повелел: «Да будет Вселенная!» (к 112:5).

Ведь главный принцип в служении человека Творцу, его основная задача – как можно скорее покинуть место, где подстерегает искушение. И не оставаться там один на один со своим дурным побуждением, и не вступать с ним в противоборство … Потому-то Йосеф и «оставил свою одежду в ее руке», и побежал, что хотел как можно быстрее избежать искушения (р. Хаим Шмулевич, к 114:3).

«Только не влезайте на Небеса»! И в этом величайший принцип служения. Дела, необходимые в человеческом общежитии, и помощь людям кажутся пустой потерей времени, которое можно использовать для изучения *Торы*. Вне поля зрения остаются и его реальное положение и потребности его организма, его семья и окружение, и его обязанности перед ними. Такое «служение» и есть «залезание на Небеса», и на этом пути человек не преуспеет. В самые возвышенные мгновения человек не должен забывать, что он стоит на земле ... И возможно, что самой большой близости к Творцу человек достигает, именно торопясь помочь кому-то или выполняя простые действия, связанные с одной из заповедей, когда все его мысли сосредоточены на этом, и не остается времени для «высоких озарений» … И тот, кто не ощущает под ногами земли, «не называется человеком» (Рав Шломо Вольбе, к 115:16).

«… землю Он отдал сынам человеческим». Запрещено человеку наслаждаться благами этого мира без благословения. И каждый, кто наслаждается без благословения, как бы ворует у Бога. Ибо есть 2 стиха в псалмах, на первый взгляд, противоречащих друг другу. В одном (24:1) сказано: «Господу принадлежит земля», а в другом – «Землю Он отдал сынам человеческим». И объясняют наши мудрецы: первый стих – до благословения, второй – после. Т.е., до того как произнесено благословение, вся земля принадлежит Богу и запрещена тебе как посвященная Храму, а после благословения – разрешена …

Поэтому наши мудрецы установили благословение на каждое из наслаждений этого мира (*Мишна брура* 46:1).

Сказал Давид: Пусть человек непрерывно занимается Торой и заповедями до того, как умрет. Ибо в час смерти он лишиться возможности выполнять заповеди, и не будет Господу никакой «прибыли» от него.

«Господь хранит простодушных…» Ведь они не знают уловок, позволяющих спастись от беды, но только уповают на Бога… им-то больше не на что уповать (к 116:6).

«Все люди вероломны». И весь Израиль отвечал мне злом на добро (к 116:11).

Лучше положиться на Господа, чем «надеяться на человека», даже если он и обещал это сделать (118:8).

И такой же – без предела и без границ – бывает радость человека, кому Господь, по своей доброте, дарует жизнь. И он не заметит и не почувствует разных мелких неприятностей, происходящих с ним … «Страданиями меня покарал Господь, но смерти не предал» (Рав Хаим Шмулевич, к 118:18).

Давид учит … Истинная вера есть путешествие разума, интеллектуальный поиск и осознание Божественного Всемогущества (к 119:1-8).

Численное значение слова «*ццицит*» - 600. В каждой кисти 8 нитей и 5 узлов. Итого 613, по числу всех заповедей *Торы*. Тот, кто смотрит на цицит, вспоминает и исполняет все заповеди, и ему нечего стыдится (Раши, к 119:6).

«Твои руки сотворили меня … я познаю твои заповеди» (119:73). Всевышний сконструировал человеческое тело, следуя духовным формам заповедей ... Бог сотворил 248 органов, соответствующих 248 предписывающим заповедям, и 365 сухожилий, соответствующих 365 запрещающим заповедям. Руководствуясь Божественными повелениями, человек в состоянии достичь совершенной гармонии между телом и душой (Радак, Альших, Мальбим) …

Авраам соблюдал все заповеди *Торы* еще прежде, чем они были даны людям …

Когда Бог творил человека, то зная огромный разрушающий потенциал языка, Он поместил его за двойную ограду зубов и губ. И все-таки язык разит направо и налево, вблизи и на расстоянии (*Шохер Тов*).

Сказал Давид: «Господь – твоя тень». Как твое отражение в зеркале: ты ему улыбаешься, оно тебе улыбается, заплачешь – и оно будет плакать, ты посмотришь сердито – и оно тоже (Рав Хаим Воложинер, к 121:5).

Человеку определяется жена, соответствующая его поступкам (скромная – праведному, и развратная – порочному), как сказано «не бывать бичу порочного над судьбой праведных» (к 125:3).

Сказал (Давиду) Господь: «Если ты постоишь Храм, он будет стоять и никогда не будет разрушен». Сказал Ему: «Ну, так ведь это прекрасно!». Сказал ему Господь: «Открыто и известно мне, что в будущем евреи будут много грешить, и тогда Я вымещу на нем свою ярость и разрушу Его, а Израиль спасется» (к 127:1).

«… наследие Господа – сыновья…» (127:3). Что должен сделать человек, чтобы у него рождались именно сыновья? … быть скромным в близости. Ибо написано: «Награда – плод чрева». В награду того, что муж сдерживает себя в час близости, чтобы жена получила наслаждение первой, дарует Господь «плод чрева».

Духовные открытия, которые достаются в удел человеку, и есть его подлинные дети, … это «сыновья» человека в духовном мире, а «плод чрева» - это дети во плоти (Рав Э. Деслер).

Слова *Торы* в твоих устах должны быть отточены как стрелы, … не мямлить, но ответить немедленно…

«Если кормишься трудом своих рук, счастлив ты и благо тебе» (128:2).
Тот, кто «кормится трудом своих рук» более велик, чем боящийся Бога. Ведь о живущем своим трудом написано: «Счастлив ты» - в этом мире, и «благо тебе»

– в мире грядущем. А о богобоязненном написано только: «Счастливы все трепещущие перед Господом», но «благо им» - не написано. Ибо богобоязненный, но не живущий своим трудом, как бы уже на земле «проедает» награду, предназначенную ему в будущем мире.

Сказали р. Элиэзер и р.Шмуэль: Первый человек был создан двуполым … с двумя лицами – спереди Адам, сзади – Хава, а затем (Господь) разделил на две половины ... (к 139:5).

Бог вдохнул дыхание жизни через ноздри Адама, и с тех пор нос остается самым духовным органом человека (к 141:2).

2.2 ***КЕТУВИМ*** (Иерусалим, 1978, Мосад арав Кук)

МИШЛЭЙ

«Да будет источник (твой) благословен, и имей радости от жены юности твоей … ее любви отдавайся постоянно» (5:18-19).

«Пойди к муравью, ленивец, посмотри на пути его и сделайся мудрым …» (6:6).

«Перед гибелью возносится сердце человека, но перед славою – смирение» (18:12).

«И душа без разумения не хорошо, и торопливый ногами оступится» (19:2).

«Честь для человека – воздержаться от ссоры, а всякий глупец – необуздан» (20:3).

«Не отвечай глупому по глупости его, чтобы тебе не сделаться подобным ему» (26:4).

«Подсекает себе ноги, пьет досаду, кто дает словесное поручение глупцу» (26:6).

Эзра и Нехемия

Первый раз прочитал Нехэмия в 72 года. Сейчас изучают его в школе мои внуки в 11 лет. Живой рассказ о восстановлении еврейской жизни на развалинах Иерусалима.

«Нехемья был личным виночерпием царя Ахашвероша. Эта почетная, но потенциально опасная должность включала дегустацию всех напитков, чтобы проверить, нет ли там яда. Некоторое время спустя после получения тревожной вести из Иерусалима Нехемья, как обычно, подавал царю вино. Неожиданно Ахашверош спросил: «Почему ты выглядишь печальным, ведь ты не болен ...» Собрав всю свою смелость, Нехемья ответил: «Как же мне не выглядеть печальным, если город, где могилы моих предков, разрушен, а ворота его сожжены огнем?» (Нехемья, 2:2 — 3). Ахашверош был растроган скорбью Нехемьи и посылает его с официальной миссией укрепить стены Иерусалима. Несмотря на злобное сопротивление внешних нееврейских врагов, он строит стену вокруг города, которая надежно защищает его еврейскую общину. Подобно Эзре, который вернулся в Иерусалим 13 лет раньше, он также яростно выступал против смешанных браков.

Вместе с Эзрой в долгий путь отправились тысяча пятьсот человек, в том числе женщины и дети. После четырехмесячного утомительного пути в начале месяца *Ава* 458 года до н.э. караван прибыл в Иерусалим. Эзра тут же принялся обучать народ *Торе*, заметив, что большинство жителей *Эрец Исраэль* плохо понимают законы Всевышнего. Он терпеливо вразумлял людей, и многие, глубоко взволнованные словами Эзры, решали оставить языческий образ жизни, разлагавший их души. Тогда Эзра пошел на трудный и решительный шаг. Он потребовал, чтобы мужчины, взявшие иноземных жен, расторгли свои браки и отослали чужеземок обратно в их родные края. Это была суровая мера, но Эзра чувствовал, что лишь так Иудея сможет избавиться от идолопоклонства.

До начала месяца *Нисана* все нееврейские жены были отосланы в их родные края. Но прошло какое-то время, и изгнанные жены понемногу стали возвращаться обратно. Вернулись жены нескольких министров и коэнов, которые, поддавшись давлению многочисленного собрания, приняли суровое решение, а потом пожалели о нем.

Тем временем, взаимоотношения с соседними народами, которые чувствовали себя оскорбленными, получив назад женщин, бывших замужем за евреями, начали ухудшаться. Иерусалим тогда не был окружен крепостной стеной, и враги могли беспрепятственно проникать в город и нападать на его граждан. Помощь снова пришла из Вавилона. Через тринадцать лет после возвращения Эзры в Иерусалиме у него появился влиятельный сторонник — Нехемия бен Хахлия. Узнав о тяжелом положении в *Эрец Исраэлъ*, Нехемия прибыл в Иерусалим, чтобы отстроить город и окружить его крепостной стеной.

Два великих вождя, Эзра и Нехемия, объединились, чтобы укрепить город. Под их руководством евреи с энтузиазмом взялись за восстановление городских стен Иерусалима. Все понимали, что только мощная крепостная стена может защитить от набегов враждебных соседей. Своих сподвижников Нехемия разделил на две группы: одна занималась строительством, а вторая, вооруженная мечами, охраняла их. Если строители видели, что к стене приближались враги, они трубили в *шофар*, и тогда защитники сбегались к ним на помощь.

Нехемия и его друзья не знали ни сна, ни отдыха до самого конца строительства — ночью они охраняли город, а днем возводили стены и укрепления. Строительство было завершено за 52 дня. Город превратился в мощную крепость. Охрану городских ворот Нехемия поручил преданным ему людям.

Теперь, когда евреи были в безопасности, Эзра и Нехемия смогли приступить к духовному возрождению своего народа, обучая его *Торе*. В канун *Рош а-шана*, когда весь народ собрался в Иерусалиме, два этих мудреца объясняли собравшимся законы *Торы*. Услышав слова Творца и Его заповеди, которые они

не выполняли, евреи раскаялись, а после осенних праздников, 24-го *Тишрея*, поклялись исполнять заповеди *Торы* и подписались под этой клятвой. Они обещали не родниться с окружающими народностями, соблюдать святость субботы, не засевать поля в седьмой год (год *шмиты*) и не угнетать бедных. Эзра и Нехемия навели также порядок в самом Храме. Снова стали действовать правила отделения десятины от урожая и других приношений в пользу коэнов и левитов. Нехемия и Эзра установили порядок еженедельного чтения *Торы*. С тех пор и поныне *Тору* читают не только в субботу, но и в понедельник и четверг. Была возрождена устная традиция — неписаный кодекс, состоящий из толкований законов письменной *Торы*, передававшихся старейшинами, пророками и писцами из уст в уста со времен Моше и Иешуа. И после Эзры устная традиция продолжала передаваться от поколения к поколению. С течением времени она обрастала новыми толкованиями, так как каждое поколение интерпретировало *Тору* применительно к своему времени и своим проблемам. Этот процесс достиг вершины, когда спустя столетия эти новые толкования были записаны в специальные сборники: *Мишну и Талмуд*.

Вслед за восстановлением общины во времена Эзры и Нехемии наступил период мира и спокойствия в Иудее. Города и села были заново отстроены, земля обрабатывалась и приносила плоды. Во многих городах появились молитвенные дома. В этих домах народ обучали *Торе*, объясняли, как правильно соблюдать законы праздников. Здесь люди собирались, чтобы отмечать субботу и особые даты, проводили различные встречи и обсуждали общие проблемы. Здесь же проходили заседания суда и праздновались свадьбы. Постепенно эти дома приобрели особый статус и стали называться *бейт-кнесетами* или синагогами. С течением лет, и особенно после разрушения Второго храма, синагога стала сердцем каждой еврейской общины, местом, где путник получал приют, а неимущий — посильную помощь.

из журнала «Мир Торы», Москва

Напрашивается сравнить сегодняшнюю защиту и восстановление всего Израиля с защитой и восстановлением Иерусалима во времена Эзры и Нехемии – АБ.

КОЭЛЕТ

Все вещи утомляют, и никто (всего) не сможет пересказать, - не насытятся очи тем, что видят, не переполнятся уши тем, что слышат.
Всему (свое) время и (свой) срок всякой вещи под небесами:

Время рождаться	и время умирать;
Время насаждать	и время вырывать насаженное;
Время убивать	и время исцелять;
Время взламывать	и время строить;
Время плакать	и время смеяться;
Время скорбеть	и время плясать;
Время разбрасывать камни	и время собирать камни;
Время обнимать	и время удаляться от объятий;
Время искать	и время терять;
Время хранить	и время бросать;
Время разрывать	и время сшивать;
Время молчать	и время говорить;
Время любить	и время ненавидеть;
Время войне	и время миру.

И увидел я, что нет ничего лучшего, чем радоваться человеку делам своим, ибо это доля его.

Вдвоем лучше, чем одному, ибо есть им плата добрая за труды их. Ведь если упадут, друг друга поднимут, но если одинокий упадет, нет другого, чтобы поднять его. Да и если лежат двое – тепло им; одному же как согреться?
И если нападут на одного, двое против него устоят; и тройная нить не скоро порвется.

Вот что увидел я благого – хорошо есть и пить, и узреть добро свое в трудах своих тому, кто трудится под солнцем в считанные дни своей жизни, что дал ему Бог, ибо это доля его. И всякий человек, кому Бог дал богатство, и имущество, и власть пользоваться, и брать свою долю, и радоваться трудам своим, - получил дар Божий. Пусть помнит он, как недолги дни его жизни, и что Бог ему отвечает радостью сердца его.
Ибо кто знает, что хорошо для человека в жизни, в считанные дни его суетной жизни, которые проводит он, как тень?

Всего насмотрелся я в суетные дни мои: есть праведник, гибнущий в праведности своей, и есть нечестивец долговечный в своем нечестье.
Хорошо, если ты придерживаешься одного, но и от другого не отнимаешь руки; потому что богобоязненный ладит со всеми.

И не на всякое слово, что говорят, обращай внимание, дабы не услышать, как раб твой тебя проклинает. Ибо сердце твое знает, что много раз и сам ты проклинал других.

Наслаждайся жизнью с женой, которую любишь, все дни суетной жизни твоей, которую дал тебе (Бог) под солнцем , ибо это – доля твоя в жизни и трудах твоих … Все, что сможет рука твоя делать, в меру сил своих делай, ибо нет ни дела, ни замысла, ни знания, ни мудрости в преисподней, куда ты идешь.

Спокойные речи мудрых слышнее окрика властелина глупцов.

2.3. ТРАКТАТ АВОТ с комментариями **р. Пинхаса Кегати** (1910 – 1976). М., 1990.

Вообще же, судья должен быть подобен квалифицированному врачу, который в тех случаях, когда он может вылечить с помощью диеты, не прибегает к лекарствам; однако, когда он понимает, что болезнь серьезна, и ее нельзя вылечить только воздержанием – пользуется слабыми медикаментами,

близкими по составу к пище … Но когда он видит, что болезнь очень тяжела – употребляет для ее излечения сильные средства …(Введение с.с. 8-9).

Обычно из тысячи человек, изучающих Писание, только сто переходят к изучению *Мишны*, из которых лишь 10 переходят к изучению *Талмуда*, а из них – один становится достойным преподавать (1:1, с. 18).

… служение Б-гу … понимают как реальную работу, такую, как пахота, сев, жатва, совершая которую человек становится соучастником Благословенного в сотворении мира … (1:2, с. 21).

«Единственный способ бороться с низким человеком – не отвечать ему» (с. 50).

«Не учение главное, а дело…» - даже не за изучение *Торы* приходит главное вознаграждение, но за поступки (1:17, с. 51).

«Хорошо занятие *Торой* сочетать с ремеслом. Учение же, не сочетаемое с трудом, - сходит на нет и влечет за собой грех». Если нет муки, нет и *Торы*, ибо без пищи человек существовать не может … из-за бедности он может начать обманывать, льстить, воровать и грабить или совершать другие преступления (2:2).

Будьте осторожны с властями: они приближают к себе человека только по собственной надобности (2:3).

«Исполняй Его волю, как свою – тогда Он исполнит твою волю как свою; подави в себе желание, противное Ему – тогда Он подавит в других желание, противное тебе» (2:4).

«Невежда не боится греха, простолюдин не благочестив; и не стыдливый учится, и не вспыльчивый учит …» (2:5).

«День короток, а работы много … Не обязан ты кончить работу, но и не волен бросить ее (2:15, 16).

«Тот, у кого мудрость преобладает над делами, подобен дереву с многочисленными ветвями и немногими корнями: подует ветер, вырвет дерево и опрокинет его … однако тот, у кого дела преобладают над мудростью, подобен дереву с немногими ветвями, но с многочисленными корнями: пусть сойдутся и станут дуть все ветры мира – не смогут сдвинуть его с места … и будет он как дерево, посаженное у воды и пускающее корни свои у потока; не знает оно, когда приходит зной; лист его зеленеет, и во время засухи не боится оно; и не перестает приносить плоды» (3:17).

«Кто мудр? Тот, кто у всех учится. Как сказано «От всех учивших меня умудрялся я …»
Кто силен? Тот, кто обуздывает свои страсти … Кто богат? Тот, кто доволен своей долей, как сказано: «Когда ешь ты от плодов труда рук твоих, счастлив ты и благо тебе». Счастлив ты - в этом мире, и благо тебе – в будущем мире (4:1).

«Легкую заповедь торопись исполнить как трудную; избегай проступков, ибо заповедь влечет за собой заповедь, а проступок – проступок; так что плата за заповедь – заповедь, а плата за проступок – проступок» (4:2).
«Никого не презирай. Не считай ничего лишним, ибо нет человека, у которого не было бы своего часа, и нет ничего, что не имело бы своего места» (4:3).

«Учащему для того, чтобы исполнять, дают возможность изучать, обучать , соблюдать и исполнять» (4:5).

2.4. ***ТОРА*** *Перевод и комментарии* ***рава Шимшона Рафаэля Гирша*** *(1993 – 2001. Швут Ами, Иерусалим)*

«…хотя за шесть дней Б-г закончил сотворение природы, его влияние на историю человечества и формирование природы как воспитательного средства началось только в седьмой день: «Он отдыхал от сотворения Своего мира, но от работы праведников и грешников не отдыхал» (*Берешит Раба 1:10*).

Возвышение человека до того духовного и нравственного уровня, на котором он достоин своего имени – «Адам», было доверено *Шабату* … создавать постоянно растущее число … «партнеров», носителей святости в этом мире. Б-г не просто источник и прародитель мира. Он создатель каждого следующего его мгновения.

… единственный великий закон действителен для всех растений (и животных) … Каждое растение направляет свою воспроизводящую энергию только на то, чтобы повторить и умножить себя, свой вид …

Эти постоянные напоминания побуждают нас видеть в Б-ге Законодателя также и для себя, для своего вида, стремиться, чтобы Его Закон управлял нашими влечениями и энергией, чтобы и мы претворяли его Закон в жизнь всеми своими делами. Ведь у нас много общего с растениями и животными: в нас действуют все те же виды энергии, и мы проходим все те же стадии развития – рождаемся, достигаем расцвета, растем и стареем и, наконец, умираем (к *Берешит* 1:11-13).

Никто, ни великий, ни малый не существует сам по себе и для себя … от всего сердца и с полной верой выполнить возложенное задание (к 2:1).

Два имени (Б-га) соответствуют двум аспектам развития мира. Это: (а) – законы природы, установленные Создателем (אלקים) при сотворении мира и (б) Б-жественное руководство (הי – *Ашем*), связанное с дальнейшим преобразованием мира и зависящее от поведения человека в каждый отдельный момент.

Все другие творения Б-га, кроме человека, слепо двигаются путем, предначертанным еще при сотворении мира, и неспособны отклониться от него. Человек наделен свободой воли, он способен ошибаться и нуждается в наставлении. И тут вступает в действие могущество Б-га, проявляющееся в сострадательной любви. Именно сострадание позволяет человеку и миру существовать, несмотря на все преступления человечества. Сострадающий Б-г возвращает человека из глубины его прегрешений на путь правды и

справедливости, на путь долга, Он готов вновь и вновь давать человеку жизненные силы.

Индивидуальность животного имеет целиком земную природу, не только его тело, но и душа его материальны. У человека только тело взято из земли, живым существом он стал благодаря дыханию Самого Б-га. В этом – свобода, бессмертие и величие человека. То, что придает индивидуальность всем остальным живым существам, происходит из земли и возвращается в землю. Жизненность человека, в отличие от животного, связана не с телом, а с духом. Только через дух он получает жизнь, и к духу привязана его душа. Поэтому жизнь и здоровье человека не зависят единственно от тела. То, что убивает животное, не всегда способно убить человека … иногда кажется, что его здоровье совершенно разрушено, а человек продолжает жить за счет одной только воли к жизни.

… человек – единственное живое существо, способное радоваться красоте … Наслаждение, испытываемое человеком от созерцания прекрасных форм, которыми Творец наделил в особенности мир растений, служит ступенью, взойдя на которую человек удостаивается способности радоваться, созерцая духовную и нравственную красоту, красоту идей.

Слово רע (зло), родственное רעע (ломать, разбивать на куски), ассоциируется с нарушением гармонии, когда целое утрачивает организующую его единую идею.
Вкус, воображение и интеллект влекли человека к дереву (Познания Добра и Зла), заставляли желать его плодов. Однако Б-г запретил человеку есть эти плоды … человек не может полагаться на свои чувства, воображение и ум. Решая, что хорошо и что плохо, он должен следовать открытой ему воли Б-га, если хочет осуществить свое предназначение в этом мире …
… голос Б-га, указывающий человеку, что есть добро, а что зло, обращается к нему не изнутри, как инстинкт, а извне. Голос Б-га, который Он вдохнул в

человека и чьим посланцем является чувство стыда и совесть, предупреждает человека, что нужно делать добро и избегать зла.
Тому, что для него хорошо и что плохо, человек должен учиться не у своей природы, а у своего человеческого призвания.
Телесное очарование исполнено Б-жественной чистоты, пока оно способствует осуществлению святого Б-жественного предназначения. Но когда отношения между физическим и Б-жественным «я» извращены, нам приходится стыдиться аспектов физического бытия. С этого момента тревожащий, не дающий покоя голос совести будет постоянно напоминать нам, что мы не имеем права становиться животными (к 3:7).

Если ты хочешь продолжать жить как в раю, тебе придется питаться травой (к 3:18-19) … ты будешь вынужден изо дня в день бороться за кусок хлеба.
Б-г не проклял самого человека. Его проклятие адресовано земле – «проклята земля за тебя» … Изменились лишь внешние условия, рамки, внутри которых человек должен исполнять свое предназначение, да и то лишь ради его блага. Правда, что из-за греха, совершенного Адамом в саду Эдена, его потомки живут в мире, который больше не улыбается им столь же ласково, как в начале. Но это происходит только потому, что мы снова продолжаем грешить и грешить.
Чтобы вернуться к Б-гу , человеку вовсе не требуются посредники в виде смерти и воскрешения.
Керувы и вращающийся меч (социальные беды) сохраняют для людей Дерево Жизни и путь, ведущий к нему. *Керувы* – это намек на Б-жественное откровение, благодаря которому страдающее человечество узнает руку Б-га в истории.

… мудрецы называют путь, ведущий к Дереву Жизни, דרך ארץ (путь земли) – путем социальной мудрости, благородства и высокой культуры поведения.

«דרך ארץ» предшествует *Торе* на 26 поколений, ибо сказано, что *керувы* и меч были предназначены, чтобы хранить путь к Дереву Жизни (Рабби Ишмаэль бар р. Нахман) … Только пройдя его, человек приближается к Дереву Жизни – *Торе*. דרך ארץ начинает образование человека, а *Тора* продолжает, придавая ему законченность и совершенную полноту. Совершенный человек и совершенный еврей – одинаковые понятия ... «там , где нет культуры, нет и *Торы*». С другой стороны, «там, где нет *Торы*, нет и культуры» (к 3:24).

Тора говорит: ты не должен сам мстить за зло, причиненное тебе, но должен способствовать наказанию за зло, причиненное другому (к 4:15).

Человеческая душа – светильник (и судья), с помощью которого Б-г вглядывается в самые сокровенные человеческие тайны.
Наша душа – это חושב (ткач). Основное значение корня חשב – думать, связывать, соединять … Душа получает исходный материал и занимается тем, что преобразовывает его. Все потенции, добрые и злые, находятся во власти души. Она создает из них различные возможности, придает им формы, צורות. Таким образом, наши мысли образуют יצר (образ), сотканный нашей душой. И пока мы следуем (образцу Б-га), все идет хорошо.
חושב (ткач) должен иметь в своем распоряжении пряжу всех видов и любых цветов. Здесь нет «лишнего», без чего можно обойтись. Использованное в нужное время и нужным образом, все необходимо и все хорошо (к 6:5).

Построив жертвенник Б-гу на земле, возвращенной человеку, и принеся жертвы, Ноах освящает и превращает ее в поле Б-жественных устремлений. Вся земля становится «строительной площадкой», на которой человеческие усилия выкладывают «камень за камнем»…

Перед Потопом … На земле царила вечная весна, смены времен года не было … Это постоянство благодатного климата, царившего на всей земле до Потопа, называется в числе главных причин, приведших к растлению человечества ... способствовало долголетию первых поколений.

Зачем понадобилось изменять климат? Тем самым был создан дополнительный фактор воспитания человечества … человек оказывается в постоянной зависимости от изменяющихся условий … каждый раз должен предпринимать все новые и новые усилий. Продолжительность жизни человека в течение нескольких поколений после Потопа резко сокращалась, пока не застыла на современном уровне. Таким образом, злу в человеке был положен естественный предел: даже самый могущественный деспот не в состоянии удержать свой скипетр дольше 50 лет … то есть Б-г основывает Свое Царство не на «разумном подходе» к миру зрелого человека, а на чистоте и невинности ребенка, только-только входящего в мир … Если бы злодеи жили по семь-восемь веков, Юное, лучшее поколение никогда не смогло бы внести лепту в исправление мира.
… когда человек вернется к Б-гу и тем самым поможет восстановить первоначальное состояние мира … - снова удлинится человеческая жизнь, и она будет подобна жизни в земном раю …

… перечисляется 6 сезонов годичного цикла (в Израиле): **3 зимних и 3 летних месяца … время сеяния – это ранняя зима от 15 *тишри* до 15 *кислева*; середина зимы от 15 *кислева* до 15 *швата*, холод – конец зимы от 15 *швата* до 15 *нисана*, жатва – начало лета от 15 *нисана* до 15 *сивана*; середина лета от 15 *сивана* до 15 *ава* и жар - конец лета от 15 *ава* до 15 *тишри*.**

... кровь – это материальный представитель души. Через кровь душа управляет телом.
… наша кровь – Его личная собственность. Б-г отрицает наше право распоряжаться любой кровью, в том числе и своей собственной. Отсюда вытекает, в первую очередь, запрет самоубийства.

Корень שכן означает не только «обитание», но и «соседство». В иудаизме «обитать» значит «соседствовать». Выбирая, где ему жить, еврей должен оставить место и для своего соседа (истинно человеческий образ жизни).

… (также) Б-г хочет обитать в интимной близости к человеку. При этом не вторгаются во «владения соседа».

Человек смертен, силы его ограничены – только община не умирает и не истощается совершенно.
Если община не призывает человека служить Б-гу, а требует служения самой общине, если она видит в себе цель, вместо того, чтобы рассматривать себя в качестве средства, - человечество не имеет будущего, и ничего хорошего его не ожидает.

Важнейшей объединяющей силой, определяющей их общее сознание, их отношение к миру, является единый язык … В идеальной ситуации все знание будет содержаться в языке … пока мы называем вещи их собственными именами, истина остается для нас ясной и нерушимой (к 8:20 - 11:7).

Он (Б-г) рассек всю силу и энергию, упорство, уважение и почет в трех поколениях Авраама. Только внутренний дар, способность, опираясь на силу ветра, воспарить над угнетением и унижением, Он не сломал, не рассек.

Чувственность Хама, сына Ноаха, жажда свободы Агари и дух Авраама – вот три черты, переплетение которых образует арабский характер.

Обрезая крайнюю плоть, мы запечатлеваем на нашем теле знак подчинения духу … нравственного закона. Именно на подчинение тела, **а не духа** основывает Б-г свой завет (к 15:10 – 17:10).
… молиться … (это) взять элемент Б-жественной истины и дать ему проникнуть в каждый аспект и во все взаимосвязи нашего характера, таким образом достигнув гармонической интеграции всей жизни, что возможно только с помощью Б-га.
… молитва скорее подразумевает восприятие и усвоение истины, приходящей извне … служит средством пробуждения, оживления, убеждения и постоянного воспроизведения этих истин с целью их восприятия и укоренения в нас.

… чем меньше мы расположены молиться, тем больше, в действительности, нуждаемся в молитве, тем важнее для нас **работа** искупления и спасения, которую мы совершаем в себе посредством молитвы (к 20:7).

Однако доброта, заключенная в еврейской природе, которая изливается щедростью по отношению к другим, в то же время заставляет еврея относиться ко всему бережливо и в том числе экономить собственные силы. Он не растратит впустую ни капли воды, ни капли энергии. Но в то же время не пожалеет ни сил, ни имущества, будет готов пожертвовать всем на благое дело (к 24:20).

«Обучай каждого ребенка исходя из его индивидуальности»; было забыто, что каждого ребенка следует наставлять – как человека и как еврея - в соответствии с тенденциями скрытой в нем природы, в соответствии с индивидуальностью, являющейся проявлением этой природы. Великая задача еврея проста и ясна, когда речь идет о ее сути, но способы ее осуществления столь же разнообразны и сложны, сколь разнообразны и сложны различия индивидуальностей и разнообразие жизни, проистекающее из этих различий. Пытаться обучать некоего Яакова или Эсава вместе, используя один и тот же метод, готовить их обоих к жизни, наполненной учебой и размышлениями, неминуемо означает, что один из двоих будет загублен. При таких условиях индивидуум типа Якова обретет навыки со все возрастающим рвением черпать из источника мудрости и истины, тогда как индивидуум типа Эсава с трудом дождется того дня, когда сможет выбросить свои учебники. В этот момент он отречется не только от своих книг, но и от жизненной цели, которую ему обрисовали весьма односторонне, не вызвав ни малейшего отклика в его душе.

Еще один фактор, который не мог не оказать пагубного воздействия на формирование их личностей, - разное отношение родителей к своим детям. Согласие между родителями в воспитании потомства, их любовь ко всем детям, включая и тех, которые не так хороши, как остальные (а поэтому нуждаются в особой любви и преданности, даже более тех, кто физически ущербен), - это

краеугольный камень успешного развития ребенка. В данном случае тот факт, что Ицхак больше любил Эсава, тогда как Ривка была ближе к Яакову, можно объяснить притяжением противоположностей (к 25:27, 28).

Именно представление и было ее целью!
И в этом намерении – рассеять иллюзии Ицхака с помощью обмана - Ривка преуспела полностью. Поняв, что его провели, Ицхак пришел в ужас … он понял, что его всю жизнь обманывали. «Ривка поступила так не потому, что любила Яакова больше, чем Эсава. Она сделала это для того, чтобы Эсав больше не мог приходить и обманывать своего престарелого отца (Раби Иеошуа бен Леви)».
По личному опыту Ривка знала, что материальное может процветать и приносить подлинное счастье только в доме, наполненном духом Авраама. Она понимала, что материализм, лишенный духовного содержания, фактически является проклятием … (к 27:1).
… Яков первым провозгласил, что Б-га нужно искать прежде всего внутри дома … где душа человека развивается и расцветает; место, куда человек приносит все свои достоинства, чтобы трансформировать их в созидательную жизнедеятельность (к 28:10).
Там, где безгрешный человек склонит свою голову, там есть Б-г. Это первая мысль Якова (к 28:16).
Патриарх (Яков) был таким разносторонним человеком, что каждый его сын мог утверждать, что унаследовал свои достоинства от отца, равно преуспевшего в учености, земледелии и в искусстве самообороны (к 29:10);

И тем не менее Яаков тратил и время, и силы на лущение прутьев **только для того, чтобы не полагаться на чудо**: человек должен сделать все, что в его силах, и лишь затем он может предоставить Б-гу завершить начатое дело (к 30:37).

Если одно и то же несчастье постигает человека неоднократно и при схожих обстоятельствах, а он не может понять, чем они вызваны, ему надо по

возможности избегать ситуаций, при которых они повторяются, пока он не осознает их причин. Повторяемость событий ему следует рассматривать как знак, который ему надо запомнить, чтобы исключить подобное в будущем, пока не станут ясны причины несчастий … (к 42:36).

Но правоверный еврей может поддаваться ударам судьбы лишь до тех пор, пока не знает, что он должен делать. И есть только две вещи, которые могут повергнуть его в депрессию: 1) сознание собственной вины и 2) сомнение, в чем заключается его долг, а не в том, что может случится.
Когда еврей понимает, что его ограниченных человеческих сил явно не хватает, чтобы помочь себе, ему приказывают: «Взвали (дословно «накати») ношу своей стези на Б-га» - *Теилим 37:5.* «Перекати» на Б-га все, что тебе не по силам нести одному (к 43:6).

Согласно еврейской точки зрения, мир не завершен, он только «семь», он на пути к десятке … лира имела сперва семь струн. Давид добавил к ней восьмую, но только во времена Машиаха лира обретет все десять струн … (к 43:34).

Только у избранных каждый день исполнен важности и особого смысла. По-настоящему значительная личность живет не годами, а днями … (если) вся всемирная история уподоблена сну (*Теилим 90*) … если даже тысячелетие истории значит не больше, чем одна минута, тогда день ничтожен совершенно… только посвящая служению … люди живут день за днем. Каждый такой день отсчитан Б-гом, ни один из них не потерян (к 47:8).

… представители колена Иссахара принесли с собой «בינה - проницательность», дословно, способность «видеть **меж** вещей», способность распознавать взаимосвязи людей и вещей и результаты этих взаимодействий. Такое … приходит в часы досуга, заработанного добросовестным трудом (49:15).

Б-г не может сделать человека счастливым против его воли и без его участия; и, наоборот, истинный еврей сможет превратить самое ужасное положение в источник самых дорогих воспоминаний (49:28).

Этот семейный дух, который воодушевляет каждого сына на создание собственного дома как ветки дома отцовского и который дает возможность каждому отцу продолжиться в своих детях и детях детей, устанавливая тесную, неразрывную связь, соединяющую родителей с детьми, а детей с родителями, - этот дух является источником вечного процветания Израиля. В нем заключен секрет бессмертия еврейского народа (Шмот, к 1:1).

Б-гу нужен был только один индивидуум, человек масштаба Авраама, у которого должно быть достаточно мужества покинуть весь мир и перейти «на другую сторону», чтобы остаться наедине со своим Б-гом (отсюда имя עברי). И Авраам передал эту отвагу и силу характера всем и каждому из своих потомков (раби Иеуда, *Шмот раба* 42:13, к 3:18).

Правильный перевод еврейского אמונה не «вера». «Вера» предполагает отсутствие твердого убеждения. Не жертвуют жизнью и имуществом ради того, во что лишь «верят». האמין значит больше, чем такая «вера». Это значит, что мы принимаем то, о чем говорится как *Амен*, как прочную основу, на которую полагаемся и которой держимся. Для Израиля Б-жественное Провидение, которому он отдает свою אמונה , есть, без сомнения, истинная, незыблемая основа всех аспектов жизни (к 4:31).
… концепция иудаизма совершенно отлична и бесконечно шире (любой религии). В религии Б-гу принадлежат лишь храмы, церкви, священники, паства и т.д.; жизнь народов покоится на концепции государственности, а не на понятии религии и Б-га. В иудаизме же Б-г создал не церковь, а народ, и все стороны жизни этого народа должны быть неразрывно связаны с Ним (к 6:7).

… связи, объединяющие родителей с их детьми, при которых дети имеют возможность создать собственный дом, где они вновь будут жить **для** и **в** своем **потомстве**, как их родители жили **для** них и будут продолжать жить **в них** (к 12:3-6).

Право тратить всего себя, используя свою физическую энергию и духовные силы для достижения своей цели, - в этом суть независимости … которую человек обретает, отдавая себя Б-гу …

Однако Б-г стремился создать Свой народ не из свободных и независимых личностей, а из свободных и независимых **семей** … Только в рамках семьи индивидуум может достичь совершенства …
У дома двойная функция – общественная и естественная: во-первых, отгородить его обитателей от остального общества, и, во-вторых, защитить живущих в нем от разгула стихий. Первая функция осуществляется **стенами;** вторая – **крышей** (к 12:7-8).

… (В Писании) семидневный цикл всегда представляет собой отрезок времени, в продолжении которого достигается новый уровень совершенства. И, достигнув (на седьмой день) этой вершины жизненной силы, мы обязаны вернуться к повседневной жизни, чтобы осуществить эти идеи на практике (к 12:16).

Когда я выходил из рабства (египетского, *советского* - *АБ*) на свободу, мой вклад в достижение этой свободы состоял лишь в одном: взять на себя, как обязательство на все времена, соблюдение этих заповедей … это было единственной причиной моего освобождения, а выполнение этого обязательства – единственная цель моего освобождения. Все остальное сделал для меня Б-г ... понять неоценимое значение этих обрядов. Именно на них покоится все наше существование …

Каждый человек – глашатай *Торы* для себя в первую очередь и прежде всего; именно через его собственные уста *Тора* должна проникнуть ему в душу (к 13:8, 9).

Угроза голода, мнимая или реальная … И человек может избавиться от этого страшного призрака, только если всецело проникнется сознанием, что эта,

первая среди человеческих забот, забота о материальном существовании, лежит не только на нем одном и даже не в первую очередь на его плечах. Он должен понять, что для этого человек должен и может делать то, что ему положено, а именно то, что ожидает от него Б-г (к 16:2).
«Тот, кто создал день, создаст и пищу на этот день» и «Тот, кто имеет достаточно пищи на сегодня, но говорит: Что я буду есть завтра? – числится среди маловерных» (раби Элиэзер из Модиина, к 16:4).
Добровольно подчинившись власти (Б-га), человек – при всей своей слабости – как бы разделяет ее. Эта власть придает смысл и обеспечивает защиту его ничтожному существованию на земле (к 16:25).

… еврейские «религия» и Закон дарованы Самим Б-гом … содержат идеи, которые должны на вечные времена формировать представления людей о Б-жественном, но прежде всего о человеке и делах человеческих.
Как только человек сознательно поступил на службу Б-гу, он узнал о ни с чем не сравнимом высшем благородстве Человека и его уникальном положении существа, находящегося в непосредственной близости к Б-гу. Небеса и земля, вся трепещущаяся вселенная лежала за его спиной, а он стоял прямо перед Своим Б-гом … Израиль слышал только разговор между Б-гом и Моше … (к 19:10-19).

… в Шабат «Вы не должны выполнять никакой **созидательной** работы…» (к 20:10).

… личные и гражданские права и ценность личности не зависит от происхождения, места рождения или обладания собственностью, они не зависят от любых внешних случайных факторов, которые не имеют отношения к подлинному характеру личности (к 22:20).

Что же касается человека, единственно прочным, неизменным и вечным элементом в нем является Б-жественный элемент, который пребывает в нем, и

который мы начинаем осознавать, когда узнаем, в чем состоит истина, и когда, движимые волей, воплощаем это знание на практике, творя добро.

… в физическом мире все, что является более высоким или сложным по сравнению с тем, что было раньше, представляет собой отрицание предшествующих ему более низких форм.
Иначе обстоит дело с объектами духовными. Добродетель и истина никогда не теряют своей обоснованности и оправданности. Все, что является добрым и истинным, остается таковым на все времена.
… именно познание и воля, направленные к Б-гу, дают (всем теоретическим и практическим устремлениям, направленным на мир) отправную точку и конечную цель, очищают и возвышают их.
Любое восприятие истины ценно лишь в том случае, если оно направлено к практическому воплощению того, что хорошо, если оно в итоге ведет к исполнению доброго дела. С другой стороны, доброе дело всегда должно совершаться с осознанием истины. Лишь от восприятия истины доброе дело может получить импульс и уверенность в том, что оно поистине ценно (к 25:39).

Задачей учителя Торы является сделать свои услуги излишними для ученика (к 27:20).

Одежда как таковая – это напоминание о моральном призвании человека; это первая и самая отличительная особенность, которая характеризует существо, как принадлежащее человеческому роду.

(слова Б-га, Его учения и заповеди) обладают свойством или эффектом очищения и стимуляции духа и способствуют моральному совершенству. Цель достигается лишь тогда, когда Святилище (Б-га) получает жизнь и силу посредством постоянных и самоотверженных поступков, совершаемых народом, посредством жизненного ритма нации …

Весь физический мир, в котором живет человек – а, таким образом, и его физическое существование и все то, что требуется ему для физических основ его работы и достижений на земле – управляется этим циклом прибавления и убавления. Но прибавление и угасание дневного света, нарастание и убывание счастья, расцвет и угасание всей жизни на земле – все это – часть порядка, установленного Одним единственным Б-гом (к 29:38).

Всякий, кто использует все свои способности и средства, дарованные ему для служения Б-гу …, кладет таким образом на жертвенник свои полшекеля в качестве требуемого символического вклада (к 30:15).

… насколько легко исправить тех, кто лишь сбился с пути, настолько трудно будет улучшить и наставить, чья мораль уже развращена (к 32:19).

… индивидуализированный характер Б-жественного Провидения – то, что формы Б-жественной милости меняются применительно к личности «того, кого помилую».

… пределы, установленные человеческому разуму. «Ты не должен видеть самого Б-га, но ты должен посмотреть на землю и земные заботы, на людей и человеческие дела с точки зрения Б-га». Эта - высочайшая цель, которую может достичь человек здесь, внизу, и, следовательно, единственная цель, к которой он может стремиться. Есть лишь одна предпочтительная позиция: не смотреть с земли вверх на Б-га, чтобы узреть видение Б-га и Б-жественных явлений, но быть возвышенным Б-гом, стоять «рядом с ним». «Предпочтительная точка наблюдения для твоего видения **не передо** Мной или **по направлению** ко Мне; эта точка **рядом** со Мной. … вы не должны находиться в заблуждении, что должны овладевать Б-жественным с помощью изображения. Вы должны поднять себя к своему Б-гу, организуя всю свою жизнь в соответствии с Его волей (к 33:20-21, 34:17).

«Тот, кто пренебрегает праздниками, как будто предается идолопоклонству …» (к 34:18).

Природа – не посредник между Б-гом и вами; это вы осуществляете посредничество между природой и Б-гом … (к 34:26).

… храм и жертвоприношения сами по себе не гарантируют Б-жественной милости, но служат лишь наставлениями, которые показывают, как можно завоевать Б-жественное расположение … (к 35:1).

… мастера и Моше постоянно помнили о священной и символической цели каждого предмета не только во время процесса их создания, но и тогда, когда готовые произведения доставлялись и устанавливались на свои места … созданы, изготовлены и собраны в духе, согласующемся с их целью (к 36:8).

Цель קרבן – искать приближения, Б-жественной близости … получения места в более высокой сфере жизни (к Ваикра, к 1:2). Каждая исполненная обязанность – это положительный шаг вперед, подъем морального уровня личности к идеалу совершенства, к Б-гу … (к 1:3).

Не горе, а радость должна стать вечным мостом к Б-гу; высшая форма служения Всевышнему – наслаждение своим земным существованием перед лицом Б-га.
Цель Святилища не в том, чтобы утешить нас в печали, но в том, чтобы дать нам силу и решимость для радостного служения Б-гу через конкретные дела (к 3:1).

… кровь и нутряной жир животного (две основные субстанции организма) символически представляют аспекты человеческой личности, они никогда не должны физически становиться частью тела человека, чтобы не было и следа уравнивания натуры человека с натурой животных (к 3:17).

… *Тора* стремится каждый день встряхивать нас, чтобы мы с новым энтузиазмом и энергией решали задачи, которые ставить жизнь (к 4:3).

Себе и только себе должен грешник признаться, что согрешил … это самый первый шаг к исправлению … **иудаизм считает ошибкой, а не добродетелью, когда в своих грехах признаются другому человеку** … такое признание, касающееся лишь наших отношений с Богом, … (является) неуместной демонстрацией позора, который истинно кающийся грешник должен хранить в сердце (к 5:5).

Пусть смертность физической жизни не лишает тебя осознания и не причиняет сомнения в том, что твоя нравственная жизнь, которая близка к Богу, свободна и не стеснена ограничениями смерти. Обе сферы, нечистота, которая представляет привязанность к физическим силам, и чистота, твоя полная свобода воли в нравственных и духовных вопросах – это основополагающие факторы жизни. Обе идут от Бога, Единого Создателя физической природы и нравственной жизни. Ты принадлежишь обеим сферам, но остерегайся входить в одну из них, сохраняя на себе хотя бы дуновение другой. Физически ты не свободен, но ты обладаешь нравственной свободой, и до тех пор, пока ты жив, сам Бог соединяет твои физические способности, связанные природными границами, с правлением твоей Богоподобной свободной нравственной энергии, чтобы ты мог служить … Физические истины применимы лишь к физическому существованию. Твое бытие как человеческого существа простирается за пределы чисто физической сферы. Истина, присущая человеческому духу, выражаемому в мыслях и стремлениях человека, идет от Бога. Бог ожидает даже от самого простого еврея выступить гарантом справедливости в обществе, морали … и истины в человеческом духе. Справедливость, на которой основано человеческое общество, нравственная свобода воли, на которой построено Святилище Закона, и истина, основа человеческого интеллекта с его способностью к мышлению и волевому акту, - все они, подтверждаемы и защищаемые самим Богом, представляют ту почву, на которой расцветает еврейская жизнь (к 5:13).

בגד (*бегед*) – это «одеяние», которое носят люди, а **בגד** *(багад*) означает «быть неверным» в обычных человеческих делах. Если кто-то поверил мне, как человеку, а я не оправдал этого доверия, тогда я оказался просто «внешней оболочкой» человека (к 5:15).

Не умышленного осквернения, а лишь безразличия должно опасаться Святилище со стороны своих детей (к 5:25)!

Прошлое должно отступить на задний план; оно не должно облачать нас гордостью, когда мы приступаем к новой задаче, исполнить которую призывает нас каждый новый день (к 6:4).

… (диетарные законы) предназначены … обеспечить душевное и моральное здоровье нашей духовной личности … оберегать чувственные аспекты нашей личности от необузданной животной страсти и охранить нашу нравственную и духовную силу воли от притупления и потери отзывчивости … (к 11:46, 47).

… **физическое благополучие человека полностью зависит от его духовного и нравственного здоровья** … с постоянно обновляющейся решимостью обязаться посвятить каждую частицу здоровья и силы … выполнить через использование своих чувств, через свою способность впитывать идеи (символизирует ухо), через совершаемые им дела (символизирует большой палец руки) и через стремлению к обладанию и достижениям (символизирует большой палец ноги). Он должен активизировать каждую свою мысль и каждый свой поступок … (всеми) интеллектуальными и духовными аспектами своей личности (символизирует голова, к 14:18).

«Б-жественное Присутствие находится в их среде даже тогда, когда они нечисты» … в свете этого нечистого аспекта человеческой природы Он дал Закон как условие для своей *Шехины* (שכינה), что она будет שכן, дословно «соседом», стоящим «рядом» с человеческой природой во всех ее превращениях … чтобы Закон силой своего пламени, которое дает и свет и

жизнь, всколыхнул другой, Б-жественный аспект человеческой природы. призванный осуществлять высшую власть, чтобы направлять человека к господству по свободному выбору над всем, что есть в нем, что опутано физическими путами … именно этой нации был предоставлен свободный выбор между двумя альтернативами: «в чистоте» народ достигнет вечной жизни, либо нация погибнет в своей нечистоте …
Именно самые возвышенные аспекты духовного и нравственного будущего человека, - **брак, дом, семья**, от которых зависит и выживание государства, - основаны на **физиологических процессах**, в той или иной степени принадлежащих физическому, несвободному аспекту человеческой природы человека. Поэтому еще более необходимо, чтобы эти процессы были освобождены и подняты в сферу нравственной свободы (к 15:31-33).

… (Бог) послал вниз на землю эманацию Своей собственной, уникальной, свободной сущности … одел его в земную оболочку, сказал ему «Будь Адамом, будь Моим подобием, будь Богом в миниатюре, внутри и над маленьким миром, который Я дал тебе вместе с твоей физической оболочкой. У тебя будет свобода от Моей свободы, у тебя будет власть от Моей власти, которая управляет силами природы … ты способен воспринимать Мою волю и … повелевать миром своих внутренних сил и импульсов … ты достигнешь высокого положения, близко ко Мне …»

Чувственность была дана человеку не для того, чтобы она управляла им, но чтобы он управлял ею … (к 16:10).

… святость появляется тогда, когда нравственно свободный человек полностью властвует над всеми своими энергиями и наклонностями и над связанными с ними соблазнами и предпочтениями и подчиняет их служению воли Бога. … Б-жественный Закон определил для каждого позитивную цель и негативные ограничения ... как и в любой деятельности, и в этом высочайшем умении в области человеческой морали виртуозности можно достичь лишь через

практику, через использование нравственной свободной воли для овладения имеющимися личными склонностями. Тренируя свои возможности к самоограничению на поведение, которое разрешено, но связано, тем не менее с запрещенным, человек должен добиться господства над своими склонностями и таким образом заставить все свои силы и весь свой потенциал содействовать чистому осуществлению Б-жественной воли. Этот курс обучения требуется пройти каждому; каждому в соответствии с его личными особенностями, спокойно, лишь одному ему известным способом работая над своим внутренним «Я» (к 19:2).

Запрещается проклинать другого человека, даже если он этого не слышит … Запрещается даже проклинать самого себя (Рамбам, к 19:14). … почитать Б-жественный порядок в мире также и за пределами человеческого общества … в этом расширенном мире (к 19:18).

В человеке животный элемент – мысль и сила воли – замышлен как несклоняющийся перед вегетативным элементом, не должен быть тесно связан с побуждениями голода и секса … должен вести не вниз к вегетативной чувственности, но вверх, чтобы достичь целей, священных для Б-га (к 19:19).

Жизнь каждого человека обладает своей собственной ценностью в его непосредственной связи с Б-гом. Все то время, пока Он приказывает нам находится здесь, мы не должны умышленно подрывать свою собственную силу, но обязаны проявлять настойчивость в служении Ему всеми своими силами как посвященные Ему отдельные личности. **Фактически, потеря того, кто много значил для нас, должна побудить нас удвоить жизненную энергию с тем, чтобы мы смогли заполнить пробел, который оставила смерть в служении по исполнении Божественного задания.**

Смерть и жизнь приходят из одной и той же любящей руки (к 19:28).

… женщина изначальна наделена большим целомудрием и скромностью (нежели мужчина) … не женщина, а испорченность мужчин представляет угрозу морали (к 19:29).

Его (Бога) самым возвышенным проявлением является … власть жизни, которая дает человеку возможность проявлять свободную волю и быть бессмертным. Иудаизм учит нас не тому, как умирать, но как жить таким образом, чтобы даже при жизни мы могли преодолеть смерть, отсутствие свободы, порабощенность материальными вещами или нравственной слабостью … как провести каждое мгновение жизни под знаком нравственной свободы, мысли, надежд, творчества и успеха, наряду с физическими наслаждениями … (к 21:5).

Тот, кто, кто может сказать, что его время принадлежит ему, - поистине свободен (к 23:1).

… индивидуум своей личной жизнью и стремлениями … стремится стать лишь кирпичиком в огромном строении, чертежом которого является Закон, а архитектором – Б-г (к 23:40).

Но частью вашей жизненной миссии является и накопление средств для помощи вашему «брату» в осуществлении и его жизненной миссии. Это то самое **עם** (*им* – «с»), которое делает вас **עם** (*ам* - народом, к 25:36).

Шабаты Бога, Творения и Земли (שבת, שמיטה, יובל – 50-й год) … являются символами признания, завета и памятования … сотканы из живой ткани нашей активной жизни … (к 26:1-2).

… законы, социальные установления и учения, говорящие о том, что мы должны делать, чтобы сделать праведной нашу жизнь, как отдельных людей, так и народа в целом,- это единственные посредники между нами и Богом и единственное средство обеспечить наше благоденствие (к 27:1).

… лучше всего вы служите Богу, используя то имущество, которое Он даровал вам, с целью развития и улучшения жизни человека на земле согласно Его воле (к 27:28).

… *coma* (שטה) означает отклонение с путей разума, то есть, помрачение ума, безумие. Мудрецы уравнивают эти два понятия: «Человек совершает грех только тогда, когда в него вселяется дух глупости» (*Coma* 3а). Всякое прегрешение против нравственности порождено помрачением рассудка. Нравственная истина и истина логическая – синонимы, и человек может согрешить, только если лишится сперва истинной перспективы (*Бемидбар*, к 5:12).

Биркат коаним (благословение коэнов) … Стих «Благословит тебя Бог и охранит тебя» … относится, прежде всего, к имуществу, в отношении которого нам требуется Божественное «охранение», чтобы наше владение имуществом принесло нам подлинное счастье.
«Озарит тебя Бог светом Своего Лица …». Это должно означать: пусть Бог раскроет вам цели Своего правления и Свои задачи, которые Он желает исполнить через вас …
«… и будет благосклонен к тебе», одарив духовными и умственными способностями, чтобы понять те откровения, которые даны вам в Законе и пророчестве, и чтобы постичь из них Его деяние в истории и ваши собственные жизненные задачи …
«… и установит для тебя мир». Только если ты станешь подлинным настоящим рабом Бога всем своим телом и всей душой, так что Бог сможет увидеть в тебе воплощение Его конечных целей, все вокруг тебя признают в тебе того, кто делает их жизнь полной, подстегивает их начинания и обеспечивает их реализацию … затронет ответные струны в окружающей его Вселенной (к 6:24-26).

… находить удовлетворение в своем испытанном преданном повиновении; быть готовыми подчинить свои жизненные планы Б-гу и следовать в указанном

Им направлении, даже если оно ведет к неизвестным нам целям, по пути, которые мы не понимаем; оставаться на месте терпеливо и стойко или двигаться с неизменным мужеством (к 9:9).

… требование скромности было вновь подтверждено и освящено для людей той одеждой, которую Б-г дал им, отсылая из Рая ... человек должен подчинять требованиям (Б-га) относительно того, что «хорошо» и что «дурно» … «Чтобы глядя на них (*ццит*), вы вспоминали все заповеди Б-га и исполняли их, а не тянулись бы за своим сердцем и глазами » ... Не имеет значения куда, в какую изоляцию вам ни довелось идти – на «все четыре стороны света, на север или на юг, на запад или на восток» – вы должны носить на теле все то же напоминание о миссии, которая остается низменной и которую Вы должны выполнять независимо от того, куда идете … Ни время, ни место не могут вырвать ни одной нити их уз вашего долга … (к 15:41).

… кропление (очищающей водой) указывает на Творение … прах (рыжей коровы) и живая вода в сосуде замечательно символизирует человека в его происхождении в момент Творения … первое кропление (очищение), совершаемое на третий день, прокладывает путь для физического, телесного очищения человека. Второе кропление, совершаемое на седьмой день, готовит человека к очищению его духовного, Б-жественного аспекта (к 19:22).

До тех пор пока их (Мирьям и Аарона) земные дела живут во всех грядущих поколениях нашего народа, их подлинная суть возвратилась из земной быстротечности в вечность … «Почему описание смерти Мирьям стоит рядом с рыжей коровой? Чтобы сообщить тебе: как рыжая корова приносила искупление, так и смерть праведника дает искупление (живым, которых они покинули)» (20:1).

Ничто более не подходит для нашего примирения с повседневными разочарованиями, которые с легкостью могли бы толкнуть нас к раздражительности, ничто не может убедительнее вселить в каждую нашу

минуту восторг данного Б-гом спасения и блаженство вновь дарованного существования, чем понимание пропасти, по узкому краю которой проходит наш жизненный путь, пропасти, которую добрая рука Б-га закрывает от нашего взора, чтобы у нас не закружилась голова, пропасти, через которую Б-г несет нас в Своем могуществе и доброте как на орлиных крыльях (к 21:8).

… каждая семья и каждый дом сами по себе – это «сад человечности», благословенный материальным, интеллектуальным и нравственным изобилием. Каждый из них – сам по себе ручей, бегущий своим собственным путем независимо от других, но каждый несет все свои приобретения в одну общую реку.
Секрет, который наделяет чертами «добродетели» шатры и жилища Яакова - Израиля и делает протекающую в них жизнь таким «садом человечества», дарующим благословения другим и, в свою очередь, получающим благословения, заключен именно в нравственности народа. Совершенная святость семьи и освящение сексуальной жизни, будучи свободными от всякого налета вульгарности, присущего *Пеору*, считают силу, заключенную в человеческом семени, тесно связанной с Богом … каждое человеческое семя может быть посеяно и взращено лишь Богом и только в соответствии с Его указаниями … чтобы осуществлять Его волю на земле. Именно из этой моральности в самых интимных аспектах семейной жизни черпает народ Израиля свою триумфальную силу и непобедимость в борьбе со всеми внешними врагами … (к 24:5-7).

… всякий, кто ведет войну с врагами всего хорошего и истинного в глазах Бога, является защитником ברית שלום (завета мира) на земле, даже когда участвует в войне. И напротив, всякий, кто ради того, что он считает сохранением мира с ближними, без протестов уступает поле боя тем, кто поистине конфликтует с Богом, фактически делает общее дело с врагами ברית שלום на земле (к 25:12).

Благословение потомством относится именно к индивидууму. Когда он растит детей, он тиражирует свой собственный духовный и нравственный образ. Таким образом, большая численность народонаселения составляет национальное благословение не из-за того, что приводит к возрастанию военного потенциала народа, но потому что каждая дополнительная детская душа представляет собой увеличение суммы человечности, которая должна быть реализована в нации … (к Дварим 6:1-3).

Прикрепляя к руке и на голове основные истины, которые олицетворяет *тфилин*, мы «связываем» наш ум, инструмент мыслей, и наши руки, орудия физической деятельности, с выполнением их (данных Б-гом) обязанностей (к 6:8).

Они (истины) будут написаны над входами в ваши дома и на дверных косяках, освящая, таким образом, помещения, в которых проходит ваша частная и общественная жизнь, как место, где эти идеи должны воплотиться в реальность (к 6:9).

Поэтому земная награда за добрые дела приходит в виде счастья детей и внуков человека … в направлении его идей и стремления. Добрый человек уже достиг бессмертия на земле тем, что будет жить в своих потомках, которые унаследовали, наряду с его нравственным потенциалом добра, также и награды за его добродетели … по-настоящему хороший индивид не получит личного вознаграждения за свои добрые дела все то время, которое он живет на земле … соблюдение (законов) должно рассматриваться лишь как выполнение долга, за которое нельзя ожидать благодарности или награды.

Пути Закона образуют непрерывно расширяющиеся сферы, которые переходят одна в другую. Мы не можем с одного взгляда предсказать результаты соблюдения ни одной заповеди. Результаты переплетаются между собой … (к 7:10, 12).

לחם (хлеб) – это пища, которую человек отвоевывает (**מלחמה** - война) у природы в соперничестве с окружающими его людьми. «Хлеб» - это

совместный продукт природы и разума, при помощи которого человек правит миром ... (но) Главный фактор поддержания человека – Б-жественное Провидение … существование человека зависит не только от «хлеба» или, более точно от природных и человеческих ресурсов, которые воплощены в хлебе, но и от всего, что ему отпущено Б-гом … каждый кусок хлеба (и полученная благодаря этому минута жизни) как подобный *ману* дар … небес поколению, скитавшемуся в пустыне … (к 8:3).

Простого кратковременного выражения покаяния недостаточно для зачеркивания вины, большой или малой … необходимо работать над собой … Чувство, что ты живешь и выполняешь цель своей жизни под оком Всевышнего (יראה) порождает ощущение приподнятости (к 9-10).

Соблюдение Божественных заповедей само по себе является частью благословения. Это благословение не приходит как награда за послушание, но начинает материализоваться уже в самом акте послушания и исполнения обязанности. Духовное и нравственное действие, совершаемое при каждом соблюдении Закона, само по себе представляет благословенный процесс, возвышение всей нашей личности; отсюда, всякий раз, когда мы исполняем заповедь, мы поистине «благословляем» самих себя (к 11:27).

Гилель, р. Иеошуа, р. Ханина, р. Ошая, р. Шешет и р. Уна, - находились в самых стесненных обстоятельствах и перебивались кое-как. Работая дровосеками, кузнецами, сапожниками, носильщиками и водоносами, и своим личным примером выражали сказанное в *Талмуде*: «Преврати *Шабат* в будни (в отношении еды и одежды), но не обращайся за помощью к людям» (*Песахим* 113а).

… для нашего примирения с повседневными разочарованиями … (*необходимо*) понимание пропасти, по узкому краю которой проходит наш жизненный путь, пропасти, которую добрая рука Б-га закрывает от нашего взора, чтобы у нас не

закружилась голова, пропасти, через которую Б-г несет нас … как на орлиных крыльях (к 21:8).

… если одновременно в опасности находится и ваша собственность, и собственность вашего ближнего, и встает вопрос об их спасении, ваша собственность стоит первой в списке (к 22:4).

… мужчины … практическими действиями демонстрировали уважение, которого заслуживает любая мать (животной жизни) при нахождении на своем «посту» (к 22:6) … человек должен всегда помнить, что он может доказать свою мужскую силу и достоинство лишь самодисциплиной, соблюдая Закон (к 22:8).

… Б-жественный Закон не только разрешает, но фактически освящает даже величайшие физические удовольствия … в атмосфере нравственной чистоты (к 22:9). Присутствие Б-га в вашем стане зависит не от силы и храбрости, направленных вовне, но, в первую очередь, от храбрости, направленной внутрь себя (к 23:15).

Справедливость и человечность будут всегда торжествовать над жестокостью и насилием, и вы сами были посланы для … (торжества этих добродетелей – помни об Амалеке, к 25:19).
В (человеке) Б-жественный Закон не должен действовать изнутри, без его сознающей воли; он должен приходить к человеку извне, чтобы тот мог впитать его своим умом и своей волей, исходя из собственного свободного решения (к 33:2).

2.5. Рамбам (Маймонид). ИЗБРАННОЕ. Книги 1, 2. Библиотека – *Алия*, 1990, редактор проф. рабби Айседор Тверской, пер. с англ. Н Бартман.

Врач, не ведающий покоя, и добросовестный руководитель общины, он сочетал напряженную повседневную профессиональную деятельность с интенсивным

занятием наукой, могучим творчеством и продуктивным литературным трудом. Жизнь Маймонида (1135 – 1204) была мозаикой, состоящей из тревог, страданий и, в лучшем случае, невероятно напряженной работы и изнурительной интеллектуальной деятельности.
В 1165 году Маймонид сам последовал совету, который он дал своим растерявшимся, отчаявшимся соплеменникам, - любой ценой бежать из страны преследования, «невзирая на разлуку с семьей или потерю богатства» …

… привести Закон (Тору) и философию, двух ревностных соперниц, к плодотворной гармонии … (Маймонид) сочетал два великих качества, которые почти несовместимы друг с другом: дух открытия и дух систематизации
«принять истину, из какого бы источника она ни происходила»

«Человек из чувства долга обязан реализовать свой интеллектуальный потенциал, ибо его конечное совершенство состоит в том, чтобы стать рациональным в действии, я имею в виду привести разум в действие …
Если **знани**е это (Бога) будет малым или большим, то и **любовь** эта будет малой или большой.
Неспособность делить свое знание с другими – то же, что ограбить того, кто заслуживает истины истин, или лишить наследника наследства.

«*Мишне Тора*». *Алия* - 1990

Письменный Закон (*Тора*), его толкование – заповеди (Устный Закон)
… рабби Иехуда ха-Наси собрал все устные традиции, предписания Закона, пояснения и толкования всей *Торы* … Из всего этого он составил книгу *Мишны* … два *Талмуд*а (Вавидонский и Иерусалимский) представляют собой толкование *Мишны* …
… я, Моше, сын Маймона Испанского, назвал этот труд «*Мишне Тора*» (Повторение Закона), дабы человек, который читает сначала Письменный Закон, а потом этот труд, узнал из него весь Устный Закон …

И **любовь будет соотносительно знанию**. Если это (знание) будет большим, то и любовь будет большой, если оно будет малым, будет мала и любовь.

«Если ты удержишь ногу твою ради **субботы** от исполнения прихотей твоих в святой день Мой … и почтишь его тем, что не будешь заниматься обычными твоими делами, угождая твоей прихоти и пустословить» (Исход 58:13).
Можно также раздавать милостыню бедным или ходить в синагогу или в *бейт-мидраш* или даже на зрелища и собрания неевреев, чтобы заботиться об общественных делах в субботу. (Можно) обсуждать помолвку юной девушки, договариваться об обучении наукам и ремеслам мальчика, навещать больных или утешать людей в трауре.
Это подразумевает, что твои собственные дела запрещены, но дела богоугодные (в субботу) разрешены (*по Его примеру: «И все сущее зависит от Его силы, и, если хотя бы на мгновение ее действие прервется, весь мир возвратится в небытие» - Мальбим, к 93:1)*.

Большинство людей виновно в краже, меньшинство – в кровосмешении и все они - в склонности к злословию.

Разновидностью благотворительности является содержание своих сыновей и дочерей, которые миновали возраст, когда отец обязан помогать им, при условии, что целью помощи служат наставление сыновей в Торе и удержание дочери на честном пути, далеком от позора. Подобным же образом следует отнести к благотворительности содержание родителей.
Прежде всего следует проявлять благотворительность в отношении своих собственных родственников.

Всегда существует возможность – во всех сферах – для этических, выходящих за рамки требований закона, поступков; индивидууму предлагают, но не приказывают, - стремиться к большему, чем то, что требует буква закона.

Запрещается появляться перед своим должником, если знаешь, что ему нечего отдать, и даже проходить мимо него, чтобы не смутить его или не опозорить его …

… благочестивый человек не выступает в качестве свидетеля (при составлении завещания), которое лишает наследства (законного) наследника, даже сына, который нехорошо ведет себя, отписывая наследство его брату, который мудр и благонравен.

… повиновение является положительным предписанием. Писание придает долгу чтить и уважать родителей такое же значение, какое придается долгу почитания и благоговения перед Богом.

… отцу запрещается налагать слишком тяжкое иго на детей своих и быть слишком строгим с ними в делах, относящихся к их чести, дабы не испытывать их. Он должен прощать и закрывать глаза, ибо отец имеет право отказываться от чести, причитающейся ему.

Запрещается выезжать из Земли Израильской, если целью выезда не является изучение *Торы*, или женитьба, или спасение имущества от язычников, и (в этих случаях) уехавший должен вернуться в Страну. Можно также выезжать по делам. Но запрещается возводить дом за границей, если в Земле Израильской нет голода (жестокого)…

И всякий, кто позволяет своему вниманию отвлечься во время сражения и тревожиться, нарушает запрет: «Да не ослабеет сердце ваше, не бойтесь, не смущайтесь и не ужасайтесь их» (Втор. 20:3). Более того, он в ответе за жизни всего Израиля. Если он не победит, потому что не сражался всем сердцем своим и всей душой своей, то он как бы пролил кровь всех …

Наставник колеблющихся (Море невухим). *Алия* - 1990

… если некто погубит одну-единственную душу в этом мире … он уничтожил целый мир, но если он сохранил одну душу … это к спасению целого мира … все человеческие существа созданы по образу первого человека, однако нет

таких двух людей, которые были бы совершенно одинаковы. Поэтому каждый человек может утверждать «мир сотворен ради меня» …

Но иногда истина засияет нам на мгновение … Мы подобны человеку среди темной ночи, над которым время от времени сверкает молния:
- снова и снова – степень великого среди пророков;
- есть другие, для которых молния вспыхивает с короткими или длительными перерывами;
- кому засветится молния только однажды – он стал пророчествовать, но потом перестал;
- затем тот… (для кого) темнота освещается каким-нибудь блестящим телом … этот малый свет … мерцает и исчезает, как если бы это «был пламенный меч обращающийся»;
- кто даже ни разу не видал света – «не знают, не разумеют, во тьме ходят» … они – невежды.
В соответствии с этими состояниями, различаются степени человеческого совершенства.

… удовлетворить одного добродетельного человека, вызвав недовольство десятка тысяч невежд …

…если бы я упустил изложить нечто, что показалось мне ясным, так что это знание сгинуло бы с моей смертью, которая неизбежна, я счел бы такое поведение чрезвычайно трусливым в отношении тебя и всякого, кто пребывает в смятении. Это было бы все равно, что ограбить человека, заслуживающего истины истин, или поскупиться передать наследнику его наследство …

… стремиться ослабить все порывы плоти, как-то: еду, питье, совокупление, гнев и все привычки, являющиеся следствием вожделения и гнева – стыдится их и поставить им пределы в своей душе …

… во всем сущем нет ничего, кроме Бога … и сотворенных им вещей. Нет другого способа познать Его, как посредством вещей, которые Он сотворил.

Знай, что с верой в сотворение мира во времени все чудеса становятся возможными и Закон становится осуществимым …

Писание утверждает … души добродетельных сотворены, но никогда не перестанут существовать (*также благодаря памяти об их делах, а память - уже составляющая нашей души и интеллекта – АБ*).

Поэтому (в субботу) нам были заповеданы бездеятельность и отдых, дабы мы сочетали две вещи: веру в … сотворение мира во времени … и память о благе (дарованном), отдыхе «из-под ига Египетского» (Исх. 6:7).

Ибо в нашем священном языке нет ни одного слов, которое обозначало бы мужской или женский орган совокупления, нет также слов, которые обозначают сам акт, который вызывает деторождение, извержение спермы, мочеиспускание или испражнения … а обозначаются они … в переносном смысле или посредством косвенных указаний.

Каждый невежда воображает, что все, что существует, существует лишь ради его личного блага … Однако, если человек обозревает и представляет себе то, что существует, и сознает ничтожность своей доли в этом, то истина становится ясной и очевидной для него … среди того, что существует, человеческий род – самый ничтожный по сравнению с высшими сущностями, - я имею в виду сферы и звезды. Человек – лишь самое благородное из созданий, подверженных рождению в этом нашем дольнем мире … его существование для него – великое благо и преимущество … из-за качеств, благодаря которым Бог выделил и усовершенствовал его.

Большая часть несчастий, выпадающих на долю (людей), вызвана ими самими … Из-за наших собственных пороков мы сетуем и взываем о помощи. Мы страдаем из-за бедствий, которые мы сами создали по своей свободной воле … «глупость человека извращает путь его, а сердце негодует на Господа» (Соломон, Пр. 19:3). Первый род бедствий выпадает на долю человека из-за природы возникновения и исчезновения … Несчастья второго рода – те,

которые люди причиняют друг другу (например, тираны). Несчастья третьего рода (чревоугодие, пьянство и блуд) … навлекают на индивидуума его собственные действия … эти несчастья более многочисленны, чем несчастья второго (и первого) рода. Ибо это причина всех телесных недугов … Недуги души (в свою очередь) вызваны неправильным режимом и возникают вследствие перемены в теле … И душа приучается к ненужным вещам, приобретает привычку желать вещи, которые не нужны ни ради сохранения индивидуума, ни ради сохранения рода, и это желание есть нечто беспредельное. Ибо тогда как все необходимые вещи ограничены и держатся в пределах, излишнее не имеет предела (например, серебряное блюдо, золотое лучше, хрустальное блюдо, из изумрудов и рубинов).

Если человек ограничивает себя необходимым, достигнуть этого легче всего… когда человек стремится искать то, что не нужно, становится трудно найти даже то, что нужно. Ибо **чем необходимее вещь для живого существа, тем чаще она встречается и тем она дешевле** … воздух необходимее всего… (его) бесспорно легче найти и он дешевле, чем вода. Вода более необходима … встречается чаще и ценится дешевле, чем пища. Точно также обстоит дело с продуктами питания: те, что всего необходимее, легче найти и они дешевле …

… **все необходимые вещи ограничены и держаться в пределах, излишнее не имеет предела … когда человек стремится искать то, что не нужно, становится трудно найти даже то, что нужно … силы и доходы растрачиваются на то, в чем нет необходимости, а то, что надобно, не приобретается**.

Знайте, мои учителя, что не следует человеку принимать как нечто достоверное что-либо, кроме трех вещей. Первое - … арифметика, геометрия и астрономия. Второе – то, что воспринимается человеком посредством его пяти чувств … зрения, вкуса, слуха, обоняния (и осязания). Третье - то, что человек получает от пророков и праведных. Каждый разумный человек должен различать в своем уме и мышлении все вещи, которые он принимает за достоверные, и говорить:

«Это я принимаю за достоверное благодаря традиции, а это благодаря восприятию чувствами, а это – на основании разума».

… мудрецы утверждают иногда: «Нет смерти без греха и нет страдания без проступка».

… перейти от усталости к покою приятней, чем быть всегда в покое. Ибо процветание убивает храбрость, тогда как суровая жизнь и усталость необходимо порождают храбрость …

Бог совсем не меняет природы человеческих индивидуумов посредством чудес (согласно Закона, *Торы*, Он никогда не желал и не пожелает делать этого) …

… благополучие души заключается в приобретении людьми правильных мнений, в соответствии с их способностями … конечное совершенство (человека) … стать рациональным в действительности

… Закон (*Торы*) направлен только на вещи, которые происходят в большинстве случаев и не обращает внимание на то, что происходит редко …

… когда совершенный человек отягощен годами и близится час его смерти, это познание (Бога) увеличивается с огромной силой, радость по поводу этого познания и великая любовь к предмету познания усиливается, пока душа не отделится от тела в этот момент в таком состоянии наслаждения … (Моисей, Аарон и Мириам умерли от Его «поцелуя»).

… употребляют слово **хесед** в смысле оказания милости в отношении того, кто не имеет никакого права требовать ее от тебя.

Тот, кто держится в своих склонностях середины, зовется мудрым.
… воздержанность избирает средний путь между неумеренной страстью и полным безразличием к наслаждению;
щедрость есть среднее между скаредностью и расточительством;
храбрость – между безрассудством и трусостью;
достоинство – между высокомерием и угодливостью;

смирение – между надменностью и самоуничижением;
удовлетворенность – между стяжательством и нерадивостью;
благотворительность – между скупостью и мотовством;
доброта – есть среднее между раздражительностью и нечувствительностью к позору и бесчестию;
скромность – между дерзостью и робостью.
Как может человек развить в себе добрые качества, чтобы они укоренились в нем? **Пусть он снова и снова повторяет действия, вызываемые этими умеренными склонностями, и повторяет их непрерывно, пока (совершение) их не станет легким для него и (они) не укрепятся в его душе**

… долг человека состоит в стремлении (соблюдать) надлежащую середину, переходя к той или другой крайности разве что для восстановления душевного здоровья, обращаясь к противоположности того, от чего страдает душа…

… Хиллел Старший был водоносом … рабби Ханина бен Доса не просил у людей … Карна был судьей в Земле Израильской, и он был водоносом.

… духовное наслаждение не попадает в пределы нашего опыта. Мы наслаждаемся только телесными радостями, которые поступают к нам через наши физические чувства: наслаждением от еды, питья, соития …
… мы живем в материальном мире и поэтому способны достичь только низших и прерывающихся наслаждений. Духовные наслаждения вечны.
… Подобно детям, мы ныне восхваляем и прославляем наслаждения тела и не понимаем наслаждений души.

Ты наш любимый ученик: таков всякий, кто желает учить хотя бы один стих или одно единственное законоположение (*халаха*) … (и) продвижение в учении – высшая заповедь.

2.6. Пинхас Полонский:

Интервью с **Пинхасом Полонским** в связи с выходом перевода на иврит его книги по философии рава Кука.

« Я родился в Москве в 1958 г., в семье со всех сторон еврейской, но полностью ассимилированной. В молодости занялся математикой и учился в физматшколе № 7, в тот период лучшей в Москве, выступал на всесоюзных матолимпиадах и т.д.

Йом-Кипурская война 1973 г. перевернула наше сознание. Мы читали только самиздат и тамиздат, и ежедневно ощущали всю мерзость советской власти. К концу школы в 1975 г. я осознал, что как еврею мне не только не место в СССР, но и нет смысла бороться за демократию в России, это дело русского народа, это его страна и пусть он сам в ней распоряжается, а я уезжаю в Израиль, в страну своего народа, и строю свою жизнь там.

Поскольку не мог сразу уехать, я поступил в институт на математику, а параллельно пошел (подпольно, разумеется) изучать иврит, а потом и иудаизм. Постепенно стал религиозным. Через пару лет учебы я начал (тоже, разумеется, подпольно) преподавать иудаизм, готовить (переводить с иврита и адаптировать для российского еврейского читателя) и подпольно издавать книги по еврейской традиции, организовывать празднование еврейских праздников и т.д. По окончании института я женился, подал заявление на выезд, получил "отказ" (как тогда говорили, "музыкальный отказ" - потому что "нет мотивов к воссоединению семей"), и, зарабатывая частными уроками математики, занялся сионистской и религиозной деятельностью. По счастью для меня, мои конфликты с КГБ не дошли до взрыва (в Москве было много еврейских активистов гораздо круче меня), но они постоянно напрягались - однако подоспела Перестройка, в 1987 г. нас выпустили из СССР, и мы смогли уехать на Ближний Восток раньше, чем советская власть сослала бы нас на Дальний.

В Израиле я продолжил писать и издавать книги по иудаизму, и начал преподавать в Бар-Иланском университете, - сначала на подготовительном

отделении, но потом, после получения там же второй степени по *Талмуду*, был принят как преподаватель в отдел иудаизма. Параллельно учился в разных *иешивах* и участвовал в семинарах и лекциях, прежде всего по философии религиозного сионизма и р.Куку. После этого сделал докторат по социологии религии - поскольку я говорю и пишу по-русски гораздо лучше, чем на иврите, я делал его в Минске, куда в то время постоянно приезжал по преподавательской работе, но далее (как и все такие заграничные степени, делаемые израильтянами) я подал его для проверки и подтверждения в отдел докторатов Минпроса Израиля, он был рассмотрен на специальной комиссии (по сути, это было второй защитой диссертации), и был полностью принят и подтвержден. Именно на этом докторате основывается моя - достаточно, как оказалось, новаторская - концепция понимания р.Кука, которая сейчас была переведена на иврит и по поводу которой, собственно, мы и ведем наше обсуждение.

Последние годы я преподаю в Ариэльском Университете. Пишу и издаю по две книги каждый год, не считая множества статей, аудиокурсов и прочего. Живу в поселке Бейт Эль (Южная Самария). 8 детей, 13 внуков, все они живут в Иудее и Самарии.

… не только в России мы не могли понять учения рава Кука – но, к сожалению, и в Израиле, даже среди религиозных сионистов, очень многие знают его учение лишь весьма поверхностно.

В Израиле сегодня не менее половины религиозных - а именно, все "вязаные кипы", включая поселенческое движение, университет Бар-Илан, военные *иешивы ("hecдер")*, школы государственно-религиозной системы, "школьные *иешивы* Бней-Акива" и многие другие - являются последователями р.Кука. Но при этом многие, даже из них, воспринимают р.Кука лишь как "религиозный сионизм" - т.е. признание религиозной ценности Государства Израиля и поэтому необходимости его религиозной поддержки. Разумеется, все это очень правильно и важно - но недостаточно. Я отношусь к тому крылу последователей р.Кука, которые воспринимают его не только в рамках

религиозного сионизма, но и как создателя философии ортодоксальной модернизации в иудаизме.

Моей задачей было показать, как у рава Кука выглядит механизм этой модернизации. Не только сказать общие слова, что "иудаизм должен модернизироваться", но предложить понимание конкретного механизма этих процессов и разобрать, как мы можем в них соучаствовать. И этот механизм состоит в осознании нашей израильской жизни как общенационального **диалога с Богом**, принятии концепции "жизни как продолжающегося Откровения" и далее **в интеграции в иудаизм** позитивных элементов ("искр Божественного света") из тех разных "измов" и областей жизни (**науки, искусства, социума, освоения Страны**, демократии, межнациональных, межконфессиональных и межгосударственных взаимоотношений), в которые мы все вовлечены.

Мы должны ощутить, что каждому из нас по силам нечто продвинуть в модернизации иудаизма. Есть разные способы участия в этом - философские, организационные, практические. Каждый из нас является отнюдь не винтиком, но моторчиком общенационального механизма, и каждый моторчик двигает всю махину в своем направлении. Только таким образом и строится здоровая национальная жизнь, и здоровая религиозная жизнь.

Я сам живу в Бейт-Эле и поэтому хорошо ощущаю, что **поселенческое движение**, - которое было создано школой рава Кука, выросло из Гуш Эмуним и из *иешивы* Мерказ ha-рав, - это, конечно, **самый мощный и огромный религиозный проект** из всех религиозных еврейских проектов, которые мы видели за последние несколько столетий. Он более значителен, чем весь вместе взятый хасидизм (который по масштабам следующий после него) и тем более, чем *иешивный* проект литвакского иудаизма. Фактически, поселения изменили направление развития Государства Израиля, а поскольку Израиль - это центр человечества, то они изменили направление развития всего мира. Чтобы убедиться в этом, достаточно просто посмотреть, сколько "еврейские

поселения" упоминаются в СМИ и насколько сильно вертится вокруг нас мировая политика.

Неслучайно левые поставили своей целью нанести по нам удар и уничтожить поселенческое движение (это составляло суть "договора Осло"), но им это не удалось - **за 20 лет** Осло поселения не только не уничтожились, но и **выросли вдвое - с 200 тыс. чел. до 400 тыс. чел.**

Вот этот путь, который мы прошли в сионизме, когда из небольшой и даже маргинальной группы мы стали в нем ведущей силой, - мы должны повторить во всех других направлениях жизни: в науке, в искусстве, в СМИ, в обеспечении экономического благосостояния и в движении за демократию и права человека. По всем этим направлениям религиозные "ортодоксальные модернисты" должны занять такое же ведущее место, как мы занимаем его сегодня в отношении сионизма и освоения Страны.

Разумеется, до этого нам пока что еще очень далеко. Но ведь и сто лет назад никто не мог бы поверить, что религиозные будут ведущей силой сионистского движения.

За последние 20 лет, на наших глазах, религиозные "модернистские ортодоксы" в вязаной кипе стали одной из ведущих сил в израильской армии. Сегодня среди младших и средних офицеров большинство ходит в кипе и с *ццит* – и это огромное достижение, оно необычайно продвинуло религиозный сионизм во всем израильском обществе. Мы продвинулись в освоении Страны и в армии потому, что осознали, что участие в этом - Божественная заповедь. И точно такой же рывок мы можем сделать в области науки, искусства, демократии и т.д.

Для того чтобы это сделать, религиозным важно осознать, что **занятия наукой, технологией, искусством, развитием социальных и государственных институтов в Израиле являются такой же Божественной заповедью, как и соблюдение Субботы или *кашрута*.** И тогда наша талантливая молодежь (а рождаемость в нашей среде вдвое больше, чем в среднем по Израилю) будет вкладывать свои силы в продвижение в этих направлениях.

Например, мы пока еще недостаточно осознали, - а мы должны сделать это! - что развитие науки и технологии является Божественной заповедью. Первой заповедью, данной Богом человечеству, было "плодиться и размножаться, наполнять землю и властвовать над ней". Власть человека над землей - это и есть цивилизация, которая невозможна без науки и технологии, а поэтому **занятие наукой является важнейшей религиозной ценностью.** Когда мы объясним это нашим детям, когда это станет очевидным в рамках их религиозного дискурса, - так же, как очевидной сегодня является для них заповедь заселения Страны Израиля, поселенческая деятельность и служба в армии, – тогда у религиозного сионизма найдутся ресурсы, чтобы выйти на первые места в науке.

Чем вообще должна заниматься религия в социальном плане? **Одно из важнейших занятий религии – это определять систему ценностей,** расставлять ценностные приоритеты, объяснять, что такое хорошо и что такое плохо в социальном, экономическом и политическом плане. Со всей этой деятельностью иудаизм сегодня не очень-то справляется именно потому, что все эти аспекты в нем не были достаточно развиты. А они должны быть развиты, если мы хотим, чтобы религия вернулась к своей позитивной, ведущей роли в обществе.

В диаспоре главным для нас было выживание. А сегодня для нас главное – продвижение. И вот **этот разворот иудаизма – от заточенности под выживание к установке на развитие и продвижение** – этот разворот еще не закончился. Он начался еще двести лет назад, с Виленского Гаона, чуть-чуть, понемногу и скрыто. Он получил важное продвижение в работах рава Калишера, который еще в 1860 г. (почти за 40 лет до Герцля) провозгласил необходимость создания еврейского государства в Стране Израиля. И эта модернизационная установка была мощнейшим образом разработана у рава Кука - исследованию чего, собственно, и посвящена моя книга. Но до завершения процесса еще очень далеко, и каждый из нас может вложить в это свой правильный и конструктивный вклад.

На сегодня религиозный сионизм прошел огромный путь - став, фактически, наиболее массовым религиозным движением в Израиле. К**оличество вязаных кип**, составляющее около **15%** еврейского населения Израиля, - больше, чем количество всех *харедим*, вместе взятых: литваков, хасидов и сефардских *харедим*, составляющих вместе около **10%** Израиля. Сионистских раввинов, в том числе высокого уровня, сегодня больше, чем *харедимных*. Это значит, что пришло время для дальнейшего расслоения на идеологически разные направления.

Единство нужно только на войне. В мирных, и тем более идеологических вопросах "единство мнений" - это лозунг болота и застоя. Для жизни нужно не единство, а многообразие развития.

Сегодня в религиозном сионизме есть два основных идеологических направления. Одно из них - более консервативное - считает, что проведенной революции уже достаточно. Религиозный сионизм осознал религиозное значение государства Израиля, мы принимаем огромное участие в поселенческом движении и в армии - и этого достаточно, нам не нужно идти дальше в модернизация иудаизма. Другое направление - к которому, как вы понимаете, отношусь я - говорит, что интеграция иудаизма и сионизма, которая произошла за последние сто лет, это только первый этап религиозной революции, и мы должны продвигать эту революцию дальше и распространить ее на науку, искусство, экономику и все другие области.

К этому направлению "модернизация внутри модернизации" относятся многие значительные раввины нашего поколения, и прежде всего, я хотел бы упомянуть здесь рава Ури Шерки, который является, с моей точки зрения, одним из самых важных идеологов модернизации в современном иудаизме и у которого я стараюсь учиться.

Такое расслоение внутри религиозного сионизма – это совсем не плохо, это хорошо и нормально. Каждый должен заниматься тем, к чему лежит его душа. И поэтому я не стремлюсь к тому, чтобы переубедить противников и оппонентов: нет смысла переубеждать других, гораздо важнее продвигать

своих. Поэтому мы должны разрабатывать действительно реальные схемы модернизации и продвигать ее в области науки, искусства, движения *Бней Ноах* (т.е. превращения иудаизма в универсальную религию человечества, о чем, конечно, отдельный разговор) и во всех других направлениях. Чем больше мы продвинем реальные схемы этой модернизации, тем больше люди, душа которых склонна к этому, будут поддерживать нас. И именно так - продвигая свое, а не переубеждая других, - мы и сможем продвинуть наше направление в иудаизме.

Я по характеру такой человек, который всегда стремился продвигать проблемные и *контраверсальные* идеи, а не *мейнстрим* (и полагаю, что это правильная реализация моего имени, "Пинхас"). Во всякой среде, в которой я читаю лекции (или пишу статьи), я стремлюсь высказать то, что противоречит взглядам этой среды. Скажем, когда я читаю лекции для русскоязычной израильской аудитории, то часто критикую русскоязычное еврейство (включая непосредственных слушателей), а когда в религиозной среде, то критикую религиозные установки, поскольку я считаю, что главный смысл лекций – это эпатировать людей и подвигнуть их критически осмыслить свой подход. Поэтому у меня вполне много как активных сторонников, которым нравится мой подход и которым мои взгляды близки, так и есть огромное число противников. Как со стороны людей антирелигиозных взглядов, так и со стороны тех религиозных, для кого мои взгляды кажутся слишком радикальными. Когда я говорю о религиозной ценности науки, искусства, демократии, феминизма или защиты прав человека, то это вызывает бурный протест как со стороны антирелигиозных сторонников науки и прав человека, так и со стороны тех религиозных, которые не видят во всем этом ценности. Ко всем этим протестам я отношусь не только спокойно, но и с удовольствием. Они добавляют мне адреналина и помогают работать. Так что всем, кто хочет закидать меня гнилыми помидорами – пожалуйста!

По многим вопросам мои взгляды весьма радикальны. Например, я выступаю за конструктивное сотрудничество с христианством и пересмотр многих

устаревших концепций в этой области, что вызывает порой вполне существенное непонимание и неприятие как в религиозной, так и в нерелигиозной еврейской среде. Я выступаю за превращение иудаизма в универсальную религию для человечества, а не только для еврейского народа. То, что называется *Бней Ноах* (в этом я очень поддерживаю деятельность рава У.Шерки). Это тоже вызывает существенное непонимание среди многих евреев. Но в общем и целом, как я уже сказал, меня это не смущает, а скорее радует. С самого начала моей еврейской сионистской деятельности, 40 лет назад, когда я еще находился в Советском Союзе, я всегда был в оппозиции к *мэйнстриму*. По-моему, это и есть нормальная позиция для мыслящего человека.

Главным для меня сейчас является создание нового комментария к Торе «Библейская динамика», который я пишу по тем концепциям, которым научился у рава У. Шерки, а он - у одного из величайших каббалистов XX века И.Л.Ашкенази Маниту. Интеграция концепции Маниту с учением рава Кука дает необычайно важный и новый аспект понимания *Торы*, и я излагаю его в этом комментарии. На сегодняшний день вышло шесть частей, которые охватывают книги Бытие и Исход. Я выпускаю каждый год книгу комментариев на половину соответствующей книги Торы, так что за ближайшие шесть лет я постараюсь завершить комментарий к оставшимся трем книгам: Левит, Числа и Второзаконие.

Суть этого комментария к *Торе* состоит в рассмотрении библейских персонажей как динамических личностей, которые не только учат нас правильному пути, но и сами развиваются в процессе рассказа *Торы*. И это их собственное развитие иногда может научить нас большему, чем просто учение праотцев. Сто лет назад такой подход был совершенно невозможен для массового восприятия, и поэтому он был одной из "тайн каббалы", которую знали только избранные. Но сорок лет назад рав Ашкенази-Маниту (который воспринял эту концепцию еще в молодости, поскольку он вырос в семье потомственных каббалистов, главных раввинов Алжира) во время своей работы в послевоенной Франции и возрождения французского еврейства после Второй

мировой войны принял решение открыть эту идею и начать ее преподавать. Сегодня мир вполне подготовлен к тому, чтобы эта идея была проведена открыто, и эта идея сегодня необходима миру.

При этом надо сказать, что подготовлены к этой идее не все. У меня неоднократно случалось, что люди (придерживающиеся более консервативных религиозных позиций), которые слышали эти мои комментарии к *Торе*, были возмущены. Им казалось, что подход, который я излагаю, недостаточно уважителен к праотцам, хотя, на самом деле, конечно, он является традицией каббалы, а вовсе не моим собственным изобретением.

Но, в конце концов, это нормальный процесс. И я думаю, что раскрытие этого аспекта каббалы и традиции для широкого круга читателей, как еврейских, так и для мира вообще, будет служить большему углублению в текст *Торы* и продвижению правильных религиозных установок в нашей жизни.

Наверное, моим главным недостатком является невнимание к деталям. Я всегда исхожу из того, что главное - это центральная идея, и тот, кто ее воспримет, сам доработает детали, сам найдет пути согласования и сможет продвинуть идею дальше, а не просто воспринять ее. За это невнимание к деталям - и, соответственно, ошибки в деталях - я часто получаю критику, в каком-то смысле она оправданна.

Но мне кажется, что если я буду слишком уделять внимание деталям, то очень легко потонуть в них и не сказать существенного и главного. Есть известная пословица, что "дьявол в деталях", т.е. невнимание к деталям ведет к тому, что система не может правильно продвигаться. Это отчасти верно, но та область, которой я занимаюсь, - современная религиозная философия и идеология – это вещь очень динамичная, быстро и активно развивающаяся. В ней детали меняются с такой скоростью, что иногда бывает не до их проработки, важнее продвинуть главную идею. Поэтому когда мне говорят что "дьявол в деталях", я говорю, что "зато Бог в сущностях", в центральных идеях. И поэтому важнее продвинуть главную идею, а детали разработают уже те, кто продолжит работу».

Сидур «Врата молитвы» под ред. **Пинхаса Полонского**. Иерусалим 1996.
Диалог с Богом: **Наши «слова» в этом диалоге – это и мысли, и слова, и дела наши; а «слова» Всевышнего – это все, что с нами происходит.**
Молитва является одним из путей личного духовного совершенствования, осознания Божественной власти над миром и, благодаря этому, одним из путей познания мира.

«глубинный личный кризис» (беда - *царат яхид* по Маймониду) неразрешим; это экзистенциальная реальность, непременное условие человеческого существования. *Тора* призывает нас активно сопротивляться и, по возможности, устранять поверхностный, «внешний кризис» (несчастья бедности, болезней и войн). Тем не менее, переживание «глубинного кризиса» и погруженность в него поощряется *Торой*. Именно при этом человек по-настоящему постигает свое положение в мироздании и получает импульс, направляющий его к великим высотам духа.
«Внешний кризис» можно преодолеть; экзистенциональный кризис может быть уравновешен только молитвой (по статье рабби Йосефа-Дова Соловейчика «**Молитва как диалог**»).

Корень слова «*тфила*» (молитва) – «судить», отличать, выяснять, принимать решения. Еврейское слово «молиться» (*легитпалель*) имеет возвратную форму, т.е. человек работает над собой. Молитва – это самооценка и суд над собой, это жажда души определить, что является действительно значимым …
… еврейские молитвы и благословения («*браха*» - увеличение, умножение) дают возможность увеличить Божественное проявление (позитивное присутствие) в этом мире.
«… нашим словам благословений и молитв дается сила воздействовать на источники Творения и на духовные миры, и мы принимаем участие в воссоздании Творцом мироздания» (Рабби Хаим из Воложина).

… наши жизненные проблемы столь велики, что нет дня, когда не было бы трудностей и опасностей, а значит, … *Тора* обязывает нас ежедневно обращаться к Богу с молитвой.

Канонизация текста молитвы никоим образом не означает, что молящийся просто повторяет знакомый текст … для полноценной молитвы требуется, чтобы в ней всегда было что-то новое … индивидуальные добавления к тексту, более углубленное понимание текста и смысла молитвы … обновление «*каванот*» - направленности мысли … в соответствии со своей жизнью. Например, читая благословение «Познание», молящийся вспоминает о (сегодняшних) проблемах … и просит Бога помочь ему в этом. Читая «Раскаяние, Прощение, Исцеление», он вспоминает о собственных грехах, о своих больных родственниках или друзьях и молится (соответственно) о прощении и здоровье.

В каком-то смысле то, что принадлежит личности, является ее продолжением. Аналогичным образом Всевышний связывает Себя со Своими созданиями, Его сущность пронизывает все существующее.

… любовь между прошлым и будущим, - так же, как любовь одного человека к другому, - наводит мосты между ними *(от* **рава Элиягу Тавгера** *впервые услышал об аналогии любви с познанием: чем больше узнаешь объект, тем больше любишь его - АБ)*.

В сущности, все, что мы делаем в просительной части «*Амиды*», - это использование духовной энергии, образовавшейся во время чтения первых трех благословений, для того, чтобы воплотить в реальность наши желания …

… медитативное чтение «*Амиды*» (кланяясь) может помочь человеку перенести духовную энергию, источником которой является голова, через позвоночник во все тело.

Пинхас Полонский. Две истории сотворения мира. ч. 1. Адам.

Иерусалим, 1999.

… человек отличается от всех живых существ тем, что он не создается с самого начала готовым. Человек должен обязательно себя «доделать» (умение говорить, мыслить и понимать на человеческом уровне; постоянно работать над собой и воспитывать себя … в постоянном диалоге с Богом).

Празднуя Субботу, мы празднуем, Сотворение мира … что мир не случаен … создан Всевышним, и он имеет цель и смысл. А значит, и наша жизнь, которая является элементом мира, тоже имеет свои цель и смысл.

… недельный цикл – это цикл функционирования мира. И в конце каждого такого цикла мы опять должны вспомнить о Сотворении мира и смысле жизни, и радоваться своему осмысленному месту в этой цельной картине.

В своей основе, в своих корнях все вещи связаны, но на поверхности они должны быть разделены.

… в Саду (*Эденском*) познание было неотделимо от реализации. Смысл изгнания из Сада состоит именно в разрыве между познанием и реализацией. Для Адама этот разрыв выразился «в труде в поте лица», для его жены – в … длительности процесса беременности.

… в самом начале Торы (стих 1:28) сексуальные отношения и рождение детей даны как заповедь: «И сказал Бог: плодитесь и размножайтесь и наполняйте землю…», - следовательно, отказ человека от рождения детей является не только весьма серьезным личным грехом, но также и актом противодействия Божественным планам.

Природный (как часть природы) и **метафизический** (противопоставленный природе) человек (**идеи р. Йосефа-Дова Соловейчика**, 1903-1993).

… оба Адама – это я сам; и читая о них в *Торе*, я изучаю сам себя.

… (природный) человек как бы призван обслужить мир… метафизический человек относится к миру как к инструменту (для обслуживания).

… природный человек … созидателен, деятелен, он - преобразователь мира. Богоподобность природного человека – это его свойство править миром: как Бог правит миром, так правит и человек.

… в Первом рассказе (*Торы*) царство (внешний мир) величественно, а человек – он же царь – величествен как следствие этого. Во Втором рассказе, наоборот, лишь человек обладает величием, а весь окружающей мир - только полигон для совершенствования души человека. Таким образом, Первый рассказ – космоцентричен, а Второй рассказ – антропоцентричен.

… (природный) человек может осуществлять свою царскую функцию исключительно в качестве единого человеческого рода (и в этом он неразрывно связан со своим потомством), а не в качестве отдельного индивидуума … он есть гармоничная часть мира …

Борьба внутри человека не является «противоречием между телом и душой»… Не тело борется с душой, но две стороны души борются между собой за обладание телом … страсти (тела) нужно не подавлять, а перенаправлять, т.е. реализовывать их энергию на добро.

… человек (Адам) должен был охранять Сад (а ведь Сад – это весь мир) прежде всего от себя самого.

… научить человека соблюдать ограничения … Ведь настоящая власть заключается не только в том, чтобы уметь брать, но и в том, чтобы, когда нужно, суметь сдержать себя и не брать.

… на вопрос: «Как можно стать ближе к Богу?» следует ответить: «**можно приблизиться к Богу, если стать на Него в чем-то похожим**».

… мы становимся ближе к Богу, когда наши действия становятся подобными (в чем-то, конечно) Его деяниям ***(в семье и творчестве – АБ)***.

По сути, Бог делает мир несовершенным именно для того, чтобы человек смог принять участие в его совершенствовании, т.е. стать «партнером» Бога, и потому получить за это награду.

… Бог открывается нам двумя путями: во-первых, через звездное небо над нами (т.е. трансцендентно, через Закон …), во-вторых, через совесть в нас самих (т.е.

имманентно, через интуицию, Бога в душе …). Сохранение равновесия между интуицией и Законом – одна из центральных задач человека …
… отказ от решения более простой задачи (скучной и примитивной, но совершенно необходимой), когда мы видим и задачи более высокого порядка, является грехом, из-за пропуска этой неинтересной «ступеньки»… и задачи высокого порядка (становятся) не по плечу …

Израиль и человечество. ч. 1. Иерусалим 2010

… Адам заметил, что света (в конце года) прибавилось, дни стали чуть удлиняться. И он понял, что такова природа вещей, и … установил в благодарность Всевышнему тот самый праздник, на основе которого у евреев позже установилась *Ханука*, а у римлян – зимние Календы и Сатурналии. Далее это преобразовалось в Юлианский Новый год 1 января, а у христиан – в Рождество. Все это – разные производные от одного общечеловеческого фундаментального праздника … Еврейский же подход к «сгустившейся темноте» хочет подчеркнуть соединение ожидания помощи Неба с нашими активными действиями. Поэтому формируется традиция зажигания свечей, разгоняющих тьму.
Семейный аспект *Хануки*: зажигать свечу человеку и его дому.
Нам сообщают, что одним из постановлений греков против евреев было «право первой ночи», которое имел греческий наместник. Победив, евреи избавились от этой напасти, поэтому женщины имеют отношение к этой заповеди. Это может объяснить высказывание «человек и его дом», ведь «жена» - это и есть «дом».
… самым главным в существовании еврейского народа является еврейская семья. Люди могут смириться с потерей национальной независимости и даже с осквернением Храма. Но нормальные люди не могут смириться с осквернением семьи. Это было последней каплей … Они были готовы умереть, но не допустить этого.

… история – это центральная сфера деятельности Творца, ибо в ней, в первую очередь, разворачивается диалог Бога и человечества.

… если не знать о рассвете, то, кажется, что ночь еще более усилилась и нет ей конца. Поэтому неслучайно на иврите слово *шахар* (рассвет) связано как со словом *шахор* (темное, черное), так и со словом *лешахер* (надеяться) … умение видеть превращение тьмы в свет.

Праотцы в динамике. ч. 2. Авраам

… Ной, Шем и Эвер, первая триада праотцев, сформировали народ «***иврим***» … Эвер дал народу свое имя … потомки Эвера в древности владели Святой Землей …

… вторая тройка праотцев, Авраам, Ицхак и Яков сформировали **Израиль**, уже более узкий народ. И лишь через полторы тысячи лет после этого, в 5 веке до н.э., после Вавилонского плена, на весь народ распространилось название «**иудеи**» - посколько колено Йеhуды стало ведущей силой … После подавления восстания Бар Кохбы в 135 г. н.э. римляне, в качестве наказания, изменили название страны с «Иудея» на «Палестина» … хотя народ филистимляне (*плиштим*) … около 500 лет уже не существовал вообще.

… многие религиозные лидеры в 19 веке выступили против сионизма, который, по их мнению, заменил «духовные» элементы иудаизма на «материальные территориально-национальные ценности» ... один из лидеров сионизма (ответил): «**У нас будет ровно столько неба над головой, сколько будет земли под ногами**».

… в понятии «от Нила до Евфрата» заключен не только территориальный, но и духовный смысл: соединение духовности Запада и Востока, Египетской и Вавилонской цивилизаций … лишь когда Еврейское Государство занимает отведенную ему Всевышним территорию, оно может выполнять свою мировую миссию.

… грех опережения времени. Хотя он и встречается чаще, менее тяжел, чем грех опоздания. «**Не любить» - это грех более тяжелый, чем «любить слишком сильно**»…

… «*дерех эрец*» (то есть базисные этические общечеловеческие принципы) должны предшествовать Торе … если человек «злодей» по обычным человеческим меркам, то изучение Торы не поможет ему исправиться.

… поскольку человек сам, своим естеством, чувствует некоторые базовые законы – это и есть «*дерех эрец*»**. Тора** предназначена для того, кто хочет идти по дороге добра, (чтобы) узнал, **как правильно идти по этой дороге**.

… Ной был «спасаемым», а Авраам спасителем, Ной – родоначальник человечества, а Авраам – учитель народов.

… от Авраама происходят народы «религиозного» типа: это Израиль, Ишмаэль (ислам) и Эдом (христианство) … его идеи и идеалы постепенно должны распространиться на все человечество.

… комментарий книги *Зohap* говорит, что три образа, три человека, которых увидел Авраам – это три праотца, т.е. сам Авраам в обществе Ицхака и Яакова. Авраам осознает, что все **трое праотцев составляют единое целое**; что основателем народа должен быть не только он один, но они вместе (олицетворяющие ***хесед, гвуру и тиферет***).

… любая система, которая пытается подавить иной, оппозиционный взгляд, теряет противовесы и неизбежно разваливается. А **«*тикун*» (исправление)** состоит, наоборот, в обретении и этих противовесов. Переход Авраама от «тотальной опоры на *хесед*» к пониманию важности равновесия «трех мужей», явившихся ему, – является преодолением потенциального фанатизма, важнейшим шагом к исправлению мира.

О каждой цивилизации многое можно узнать по ее представлениям о рае, так как именно они отражают глубинные стремления ее «коллективной души». Например, согласно Торе, Адам в раю должен был работать, возделывать сад (2:15). **Еврейский рай** – это место, где можно работать головой, **место интеллектуального труда**, где материальное, как следствие духовного

продвижения, реализуется само. Европейский **христианский** рай, который описывается как «**место покоя**», был бы для еврея совершенно невыносим … И неслучайно в сознании потомков Ишмаэля «рай – это место, где мужчину ожидают 72 девственницы». Такие представления демонстрируют глубинные наклонности арабской души, ее внутреннее стремление к разврату. Чувствуя эту свою склонность, они – для самосохранения! – пытаются строго себя ограничивать и вводят чрезвычайно жесткие «антиразвратные» меры: пусть женщина ходит закрытой с головы до пят, чтобы она не совратила мужчину.
А потомки Эсава … берут себе религию *хеседа* и любви (христианство), потому что чувствуют необходимость уравновешивания своих естественных наклонностей, а иначе жизнь вообще пойдет в разнос …

Возможность религиозного диалога

… **христиане**, по крайней мере, считают **ТаНаХ священной книгой** («**Ветхим Заветом**»). А **мусульмане** считают текст (его) **ложным**, поэтому **обсуждать** с ними, по сути дела, **нечего**. Они заранее уверены, что мы исказили слова Бога, так что ничего доказать им невозможно.

… принятие народами мира истинности и Божественности ТаНаХа существенно важнее, чем степень чистоты их монотеизма.

Ввиду этого, **христианство гораздо ближе к иудаизму, чем ислам**.

… слова «Господин мой стар» относятся не к Аврааму, а к Богу … «Старость» означает здесь прекращение изменчивости … ее фраза становится логичной: «Я уже состарилась, да и Бог перестал изменять мир, все теперь идет по неизменным законам природы, - и поэтому я не смогу родить».

На подход Сары «Бог создал мир, запустил его и больше не меняет его законов», - Бог отвечает: «Разве есть что-то недостижимое для Господа?»

… **суть смеха** – это радость оттого, что через **преодоление логики**, через возвышение над ней удается **увидеть более высокий уровень мировой гармонии**. Такое преодоление барьеров … вызывает у нас огромное удовольствие; мы выражаем свою радость от этого смехом.

Быть правильным человеком хорошо, но быть «слишком правильным» смешно – ибо мир «не вполне правилен», и этим он замечателен.

Бог хочет, чтобы мы поднялись на уровень **диалога** с Ним, на уровень **соучастия** в управлении миром. А для этого надо **не только любить и соглашаться, но иногда спорить**, отстаивать свою точку зрения, критически думать … стремление к спору и несогласие стали характерными еврейскими национальными чертами.

Поскольку человек создан «по образу и подобию Бога», то **Бог не только «вне нас» (Закон), но и «внутри нас»**. Именно Божественная искра внутри нас позволяет нам не соглашаться с Богом. Этот **образ Бога** внутри нас называется **Совестью.**

Рав А.И. Кук … Закон (трансцендентное) и Совесть (имманентное) имеют общий Божественный источник … «ультраортодоксы» зачастую абсолютизируют трансцендентное проявление Бога (Закон), а «нерелигиозные» - Его имманентное проявление (Совесть)

… не отказываясь от своих ценностей, увидеть элементы Божественности также и в ценностях другого.

… ребенок взрослеет именно тогда, когда он в состоянии не соглашаться с родителями. А **Бог … хочет от человека … именно взросления**.

… Авраам чувствует свою собственную вину за разрушение Содома … после войны с царями Авраам мог стать владыкой Содома и перестроить его жизнь; но он не захотел властвовать … Содом был приговорен к уничтожению , отчасти, и из-за бездействия Авраама. Наказание Содома – упрек Аврааму.

Смеяться над собственными серьезными религиозными убеждениями необходимо – потому что **все наши представления о мироздании правильны только до некоторой степени, они в принципе не могут быть абсолютно верными.**

А неправильный смех – это издевательская насмешка, желание кого-нибудь уничтожить своим смехом. Так поступают люди, которые сами над собой смеяться не способны. И таков смех Ишмаэля.

Для **христианства важны и Храм, и еврейская история и традиция** …
А у Ишмаэля подход иной: **признавая Авраама, Моисея и Давида пророками, ислам пытается отобрать их у иудаизма**, объявляя их «мусульманами» или «протомусульманами», но не «иудеями».
Среди мусульман широко распространены идеи о том, что еврейского государства в Святой Земле и Храма на Храмовой горе вообще не существовало …

Место, действительно принадлежащее тебе **по жизни**, - это то место, где ты вносишь в мир **позитивное развитие**. На этом месте тебе будет радостно жить, и другие будут относиться к тебе соответственно, поскольку ты исправляешь мир к лучшему.

… **испытание** («*нисайон*») – это «**воспитание путем обретения опыта в процессе решения сложных задач, противоречащих естеству испытуемого».**

Гвура – это желание, чтобы все было по **закону** справедливости.
Все сотворенное несовершенно, и если мерить по идеалу, то все и всегда будут виновными, и это – одна из важных проблем *гвуры*. Человек, полностью погруженный в *гвуру*, может даже начать ненавидеть весь мир (и себя тоже) за его недостатки. Поэтому очень важно ограничить *гвуру*, что и было сделано в ходе *Акеды* (связывания Ицхака).
Цель не в том, чтобы осуществлялись справедливость, суд и закон; они не составляют ценности сами по себе. Напротив, **цель – милости и благодати, а суд и закон** – лишь вспомогательные (хоть и необходимые) **инструменты** для более полноценной реализации ***хеседа*.**

…кабала учит, что **зло** рождается именно от абсолютизации категории *гвура* … укореняется в мире от стремления к **слишком жесткому применению закона, суда и порядка**. Поэтому *гвура* не должна ощущать себя самостоятельной категорией, она должна быть подчиненной.

В жизни важнейшие вещи раскрываются неожиданно и нелогично. Ведь жизнь неизмеримо сложнее любой правильности и не укладывается в формальную схему.

«Бог усмотрит»: *мидраш* связывает слово «*роэ*» (усмотрит) с «*йир'а*» (трепет) … Бог усмотрит, то есть найдет путь выхода из противоречия … мы надеемся на Божественную поддержку …

Трепет – это не страх, а стремление **соответствовать полученной задаче и своей Божественной миссии** …

Интеграция несоединимых, казалось бы, категорий возможна только в рамках усилий по решению той Божественной задачи, которую Бог «усмотрел» для нас.

Удвоение имени есть показатель **единства *нефеш* и *нешама*.** *Нефеш* – это внешняя сторона души, то, каким является **человек сегодня**, а *нешама* – это ее внутренняя суть, то, к чему он стремиться и какого уровня может достичь. То есть ***нешама* – это будущий уровень, вектор развития**. Двойное обращение к человеку говорит о том, что у него *нефеш* соответствует *нешама* – то есть **человек решил ту задачу**, которая перед ним ставилась и ради которой он был создан.

Обращение Бога к человеку по имени означает обращение к самой его сущности, к цели его жизни (… в *иврите* **имя выражает цель**).

… богобоязненность Авраама не в том, что он боится Бога, а в том, что он полностью полагается на Бога в ситуации, которая, казалось бы, не имеет логического разрешения.

Праотцы в динамике. ч. 3. Ицхак и Яков. 2012

Когда **мы копаем колодцы – и физические, и духовные – сами**, не полагаясь на слуг, то наше место в мире изменяется.

Мир зачастую развивается совершенно нелогично, и в этой нелогичности на самом деле есть более высокая гармония, чем в простой логике и правильности. **Смех – это узнавание гармонии и высшей правильности во внешне неправильном развитии**.
Конечно, слишком сильное отступление от логики разрушило бы мироздание, поэтому абсолютное большинство событий логике подчиняется. Однако … В критических точках мир развивается непредсказуемо, и тут нужно правильно среагировать – в частности, суметь посмеяться над собой.
Ведь ввиду нашей людской ограниченности, любые наши представления неправильны и неточны, поэтому их абсолютизация, слишком серьезное к себе отношение вызывает деградацию человека.

… **еврейская жизнь в Стране Израиля первична**, а **заповеди вторичны** по отношению к ней, то есть являются **инструментом налаживания жизни**, и само дарование заповедей вторично по отношению к дарованию Страны … в частности, **цель Исхода** из Египта было **возвращение в Страну Израиля**, а получение заповедей на горе Синай было средством для обеспечения жизни в Стране.

Предназначение человека состоит … в том, чтобы объединить этот и Грядущий Миры.

… конфликты (внутри общего дома) – это не нечто внешнее и случайное, они обязательный компонент жизни. От них нельзя уйти, их надо преодолеть.
… на самом деле родители снабдили Якова подарками для (женитьбы), но по дороге на него напал Элифаз, сын Эсава… Яков же откупился от него всем имеющимся имуществом, сказав «бедный – все равно, что мертвый».

На самом деле Яков склонен преуменьшать свой уровень, достижения и статус. Но это «ощущение отставания» создает у Якова не чувство подавленности, но наоборот, заставляет его «хвататься за пятку ситуации» и бежать вперед.
… Лея – это жена Якова «в вечности», когда он Израиль, а Рахель – это жена «во временности, когда он Яков.

… **в мире должны быть вещи, которые нам непонятны**, смысл которых нам недоступен, **иначе мы не сможем достичь тех целей**, ради которых эти вещи спущены в мир.

Осознавая свое несовершенство и отставание от Эсава, Яков не начинает пестовать в себе комплекс неполноценности, но наоборот, честно высказывает свое восхищение и стремится приобрести недостающие качества, имеющиеся у брата.

… Шхем был основан Авраамом, и его жители были из потомков учеников Авраама.
Яков надеялся, что в Шхеме есть базовые этические нормы, унаследованные от Авраама … Однако он ошибался … Его концепция интеграции с Шхемом терпит провал.

Встроенность индивидуума в структуру человечества имеет три основных уровня: семья, народ и сообщество народов.
В рамках **семьи** отношения между людьми базируются прежде всего на **любви**.
Внутри **народа** все основано прежде всего на **законе** … во взаимоотношениях **между народами** все, по сути, основывается на **силе**.
«Если у народа есть на выбор позор или война, - то нужно выбирать войну, потому что если выбрать позор, то получишь и позор, и войну» (У. Черчилль).

Праотцы в динамике. ч. 4. Иосиф, Иегуда и их братья. 2012

Настоящей жизненной страстью Иосифа является исправление окружающего мира.

Еврейская традиция говорит, что «**сны идут вслед толкованию**»… если кто-нибудь рассказывает вам свой **сон,** нужно немедленно истолковать его **к добру**. И это важная часть проявления любви к ближнему и исправления мира.

… сложная ситуация в жизни – это задача, которую Всевышний ставит перед нами, и решая такие задачи, мы исправляем себя, свою семью, и даже свой народ и весь мир.

Иосиф, экономический мессианист, считает главной задачей еврейского народа материальное улучшение мира …

… Иегуда смог убедить братьев, что Иосифа нужно продать именно в Египет – пусть идет и реализует свои сны сам. Хочешь попробовать – ставь свои эксперименты в Египте, и когда на своем опыте увидишь результаты, может быть, излечишься.

И действительно, Иосиф к концу жизни убедился, что его чрезвычайно успешная галутная самореализация … в конце концов ничего долговременного не дает … и просит: «Вынесите мои кости отсюда». Иосиф, в конечном счете, потерпел поражение – он не смог раз и навсегда накормить все человечество и не смог распространить монотеизм, не смог даже добиться уважения египтян к своему народу … братья (или Провидение их руками) были готовы дать Иосифу шанс осуществить свой план и понять, к чему это ведет – потому что это понимание важно для дальнейшего развития народа.

… видя конфликты внутри еврейского народа, мы не должны демонизировать противоположную сторону и … бороться с другими евреями любыми способами … надо понимать – мы все равно остаемся братьями. И это итог, который братья поймут в конце своей жизни, вновь объединившись с Иосифом.

… **«опускание» или «подъем» мужчины напрямую связан с тем, какую жену он себе берет** … интересно отметить, что завершающие слова этого отрывка (*Иеhуда* и Тамар) можно прочесть двумя способами с противоположным смыслом: «и он не познавал ее более» и «он не переставал познавать ее дальше». Объединяя эти смыслы, можно сказать, что … прежний *Иеhуда* не познавал более Тамар, но новый *Иеhуда* не переставал познавать ее.

Для евреев священное число – 7 … шесть сторон света и центр («я» и 6 окружающих сторон – *можно вспомнить порядок благословения над лулавом: троекратно взмахивают лулавом и этрогом вперед, вправо, назад и влево, а затем вверх и вниз - АБ*) … «наш мир» - это не только то, что вокруг нас **справа, слева, спереди и сзади**, но и то, что **под землей и что на небе**. То, что было **до рождения и будет после смерти** – включено, и все это составляет единство, это **часть естественного мироздания** …

Праотцы в динамике. ч. 5. Моисей и рождение народа. 2013

Народ, семейные и родительские связи – нечто несравненно более глубокое, чем соблюдение закона, даже если это Божественный Закон. Народ должен уже существовать, прежде чем осуществится Дарование Торы, а не наоборот … «национальное важнее религиозного»

… главную роль в иудаизме играют **идеалы Праотцев**, тогда как **законы и заповеди вторичны** по отношению к ним.

Идеалы – основная ценность, ради них Бог дает Тору и общается с людьми, а **заповеди** – это только **техническая необходимость, без которой идеалы не могут реализоваться**.

Читая Книгу Исход, мы обнаруживаем, что первый народ, которому раскрывается Бог, - это не евреи, а египтяне! …Тора говорит об этом прямо: казни египетские нужны, «чтобы узнали египтяне, что Я Господь» (14:4). Откровение для евреев происходит на горе Синай при даровании Торы, а 10

казней – это откровение для египтян, и оно произошло раньше, чем откровение для евреев.
… Египет черпает свою духовность прямо из Райского сада, но пользуется ею неправильно, Египет – это «дом рабства» (20:2), он превращает людей в рабов природы (и также обращает в рабов еврейский народ), и поэтому должен быть разрушен.

Величие лидеров «понижается» (Моисей был ниже праотцев, пророки следующих времен – ниже Моисея …), - но при этом происходит духовное продвижение мира и общества в целом.

… Страна Израиля – это вовсе не мать еврейского народа, а его жена, и в ходе истории **«еврейский народ женится на Стране Израиля».** Рождается же еврейский народ совсем в другом месте, в Египте.
История евреев в Египте и их Исход подобны рождению человека. Когда Яаков и его семья приходят в Египет, происходит зачатие. Далее народ увеличивается и разрастается внутри Египта – это беременность. Когда приходит время Исхода, начинаются родовые схватки, казни египетские. И, наконец, море расступается, то есть воды отходят, и народ рождается.
На следующем этапе ребенка посылают в школу **учиться** – еврейский народ идет к горе Синай получать Тору. А потом ему пора **жениться** на своей невесте, Стране Израиля. Но поскольку еврейский народ был тогда еще слишком молод и побоялся жениться, и не решился завоевать страну, - то его отправили **продолжить учебу, ходить 40 лет** по Пустыне пока он не подрастет. И тогда он вновь приходит к Стране Израиля и завоевывает ее, то есть **женится** на ней.

Но мы получили Тору не только для себя, а для всего мира …
За то время, пока еврейский народ был в изгнании, Страна не выходила замуж ни за кого другого: почти весь период изгнания евреев она была заброшенной … Поэтому сегодня возвращение еврейского народа к Своей Стране – это

возобновление брака с ней, с тем, чтобы родить *Машиаха*, то есть нести для мира мессианский свет.
… Египет был матерью еврейского народа … отцом был Вавилон.
Вавилон и Египет – особые страны … эти две страны упомянуты в Книге Бытия еще в рассказе о Сотворении мира, их питают реки Райского сада … (евреи) объединяют духовность Египта и Вавилона …

… в отличие от греческого представления, в котором «имя – это сущность называемого», для евреев «**имя – это цель, смысл называемого**».

Фараон не в состоянии воспринять еврейское национальное послание, но принимает послание религиозное: у каждого есть свой Бог, требующий каких-то служений и обрядов … Фараон готов уважать еврейские религиозные особенности. Если же цель национальная, это оскорбительно для него – часть египетского народа хочет покинуть свою египетскую родину.
Нечто подобное было во времена СССР …

Мы должны не бежать от естественного мира, а «схватить змею природности за хвост» и превратить ее в мораль, в посох, который направляет жизнь народа.

Проказа – это знак отделенности, жизни отдельно от людей. Но отделенность может быть как низкого, так и высокого уровня; так, например, отделены от народа цари. И Моисей всю свою жизнь, с детства до старости, в значительной степени отделен от еврейского народа … Моисей действительно находится между Божественным и человеческим, он тот медиум, через которого Божественное Учение доходит до народа.

Рав А.И. Кук поясняет, что когда человек понимает самые высшие веши, иногда он не может выразить это ни в каких образах, у него «высшее косноязычие». Ниже этого … невербальное выражение в мелодии, образе, но не в слове … но человек по-прежнему «тяжел устами». И только на уровне еще более низком образы находят свое выражение в словах.

Видимо, особенность Моисея в том, что он соединяет в себе три линии самоидентификации: еврейскую, египетскую и мидьянскую. Так, Аарон не в состоянии возглавить Исход, потому что он привык жить с евреями в рабстве и поддерживать их в трудные минуты, но он не понимает, как функционирует Египет как государство, и тем более, как соотносятся между собой народы мира, каковы пути развития человечества. Моисей же, воспитанный как свободный человек в доме фараона, обладает одновременно и еврейским и египетским мироощущением. А затем в Мидьяне … обретает новый универсальный взгляд на мир.
… еврейский лидер должен быть человеком, стоящим между всеми мирами, Моисей был таким человеком, и поэтому он, и никто другой должен был вывести евреев из Египта.

Братские отношения крайне сложны. Решить проблему братства возможно лишь перенаправив это сильное чувство (зависть) в конструктивное русло, отказавшись от стремления к равенству в пользу дополнительности (прежде всего из ощущения общей миссии). Не нужно стремиться к одинаковости, не нужно переживать «почему у него есть, а у меня нет?», но нужно … радоваться общим достижениям.
Они (Моисей и Аарон) овладели уровнем **позитивного братства и исправили грех Каина и Авеля.**

Идеалы Праотцев первичны – они и есть цель, а заповеди Синая это только инструмент для их осуществления. Еврейский народ после Синая только продолжит работу Авраама.

… судя по генетическим исследованиям, еврейский народ сегодня на две трети потомок древнего еврейского народа, а одну треть составляют присоединившиеся к нам.

… первой заповедью, которую получает еврейский народ, является установление календаря и празднование *Песаха*.

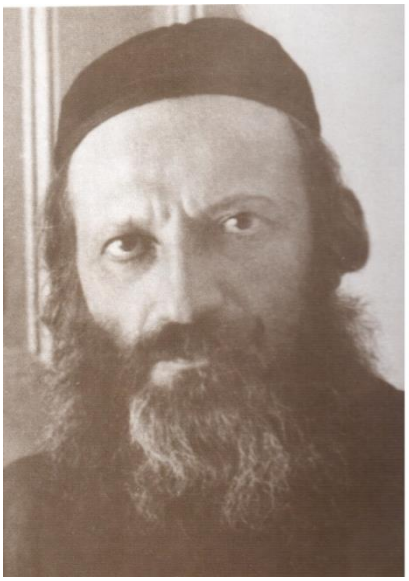
Луна является символом Израиля, поскольку еврейский народ светит миру не сам по себе, но светом, отраженным от Бога.

… в идеале Тора должна быть для всего народа естественной, «самопонимаемой», какой она была для Праотцев.
Но при Исходе Тора была оформлена в упорядоченный свод законов именно потому, что … народ в ту пору (как, впрочем, и сегодня) не в состоянии воспринимать «интуитивное Божественное учение».
… в мессианские времена все будут самостоятельно понимать Тору благодаря Божественной искре в самом себе.

Невозможность (самостоятельно) иметь еду (*ман* - хлеб с неба) формировала ощущение зависимости от Неба, постоянную надежду на Бога и доверие к Нему.

… **народ, не умеющий или не способный воевать, не может быть нормальным.** Мидраш сообщает, что … Иеhошуа родился в Иерусалиме, был профессиональным военным в армии фараона …

Рав Авраам Ицхак Кук (личность и учение). 2006



В Иерусалиме, около 1920 (55 лет)

Во время учебы в Воложине (1884-86 г.г.) возникла особая духовная близость между равом **Куком** и равом **Нафтали Цви-Иеhудой Берлиным** («Нецив»), который возглавлял иешиву в этот период.

Виленский Гаон: « … когда (конец 2 века н.э.) еврейский народ был изгнан из Страны Израиля, - в этот момент **еврейский народ умер.** Однако – точно так же, как зерно, которое бросают в почву и кажется, что оно гниет и разлагается, но на самом деле оно прорастает, - также и еврейский народ … **нас ожидает в ближайшее время его воскрешение из мертвых»**

Смерть – это разделение души и тела; а поскольку душа всегда жива, то смерть есть отнятие тела от души ... когда евреи были изгнаны из Земли Израиля, то у еврейского народа отняли тело, то есть национально-государственную структуру, а это и есть «**смерть народа».**

Сегодня (через два с половиной столетия) … возникло «общенациональное тело», которое называется государство Израиль… (это) **элементарное, «типичное» воскрешение из мертвых.**

Все, что мы делаем, все, что думаем, решаем, все то, как мы поступаем, - все это и есть **наше «слово» в Диалоге** с Богом. А все, что происходит вокруг нас и случается с нами, все то, как отвечает нам мир, - это «слово Бога», **ответ Бога** нам.

… рав Кук рассматривал отход евреев от иудаизма как показатель наличия дефектов в самом этом иудаизме (в его реальной форме, существующей сегодня) …

Он говорит, что та вера, которая не имеет сомнений, отнюдь не является идеалом. Напротив, если человек верит без сомнений, то его вера примитивна; **при настоящей вере сомнения становятся интегральной частью самой веры. Ибо Божественность по самой своей сути бесконечна, а все человеческое - конечно и ограничено.**

… мы всегда должны сомневаться во всем, что мы думаем про Божественность; ибо, когда конечное хотя бы ощущает свою конечность и сомневается в самом себе, то оно становится «менее ограниченным» …

Атеизм – враг примитивной религии, и он же помощник построения религии продвинутой.

… сомнение не означает отрицания – сомнение означает неудовлетворенность простыми ответами и жажду более тонкого понимания.

… реб Авром Миллер: «если пришел делать *гиюр* тот, у кого отец – еврей (*зера Исраэль*), то его отговаривать не надо (в отличие от еврея, который никак не связан с еврейством). Это не написано нигде, но самому понимать надо».

В 1976 году раввин Овадия Йосеф (זצ"ל) выступил на заседании комиссии Кнессета по внутренним делам, призвав всех, «чей отец – еврей, пройти *гиюр,* не задавая [лишних] вопросов. Ибо это – наш общий интерес, интерес народа и государства Израиля, а не только [отдельной] семьи», - отметил он.

Когда аналитические методы познания – например, естественные науки, - стремятся постичь сущность жизни, то «они видят только тени жизни, а не ее

сокровенный смысл; поэтому они могут не более чем проложить дорогу, ведущую к ощущению действительной реальности» – р. Кук

Три уровня познания: **инстинкт** (непосредственная реакция), **рациональность, интуиция** (высшая, идея - прозрение).

Когда человек стремиться стать «орудием Божественной воли», его собственная (человеческая) воля обнаруживает свою Божественную суть …(*сказано «Руками законопослушных Он поддерживает мир – они **сеют, пашут, строят, - они рука Господа**…» - Мальбим к **Теилим** 17:14 - АБ*).

«И еда, и питье, и повседневные заботы отзываются в человеческой душе приливами жизненной силы» ... когда человек освящает материальную действительность своим сознанием … то происходит возвышение материальности и активизация ее потенциальной духовной основы.
… духовность творит материю по своему образу и подобию: «И то, что происходит с каждым цветком и с каждым животным, происходит и с целыми мирами, повторяя путь духа как в общем, так и в частности.
… святость не отделяется от жизни, а наоборот, сохраняет связь с конкретной жизнью.
Великолепное многоцветное богатство Вселенной в многочисленных формах неживой, растительной и животной природы – это … элементы Божественной реальности, выявляющие славу Создателя.

… только мир «материальный» может быть свободным, потому что миру абсолютно духовному нет нужды совершенствоваться, и соответственно, у него уже нет возможности проявить свою свободу.

Из-за недостатка веры может показаться, что активная жизнь, жажда людей укреплять свое положение, бороться с несчастьями, приобретать знания, силу, красоту, порядок, интеллект и т.п. – выходит якобы за рамки Божественного в мире.

… Божественное проявление в каждом исправлении жизни, единичном и общественном, духовном и физическом.
… святость человека хочет и может быть вместе с естественной жизнью …»
Стремление будничного мира «стать лучше», эффективнее, полезнее, удачнее и т.п. есть проявление его внутреннего стремления к святости.
«Святость вообще не борется против любви к себе, глубоко заложенной в природе души каждого живого существа, но она поднимает человека на такой высокий уровень, что чем больше он любит самого себя, тем больше то добро, которое есть в нем, распространяется на все: на все окружающее, на весь мир, на все бытие».

«… природа нравственна … моральное соединяется с естественным, а не противостоит ему.
Мироздание является единым живым организмом … в нем существует непрерывная связь всех элементов: начиная с того, что представляется нам «безмолвной» неорганической материей, и вплоть до высших проявлений человеческого духа … при этом духовность является высоким и интенсивным проявлением материальной жизни».

«У духа и материальной жизни есть одна общая закономерность – жажда возвышения («космическое желание – воля») до совершенства, которая является и источником всякого движения жизни… каждая деталь (мироздания) стремится к вознесению …
Божественный свет жизни дремлет в неодушевленных предметах, просыпается в растениях и бодрствует в животных существах. Иными словами, материя – это, по сути, энергия; а физическая энергия – это на самом деле дремлющая сила жизни» …
(*По сути, это словесное описание фундаментального соотношения А.Эйнштейна между двумя формами материи, энергией и массой:*

***E = m c²**, где коэффициент **c²** - скорость света в квадрате (300.000.000)² м²с⁻², то есть около 10¹⁷ – непроизносимая величина, практически «бесконечный» духовный потенциал – энергия **E** из конкретной материи – массы **m**.*
*Это соотношение «духовно» по содержанию и проявлению: два элемента из трех, энергия **E** и свет **c** - атрибуты «духа» - АБ*).

... концепция «панпсихизма»: «все предметы, пусть и в различной степени, обладают душой».
«В каждом атоме, в самой мельчайшей частице, а уж тем более в каждом предмете, имеющем сложную структуру (таится жизнь); и в еще большей степени это верно для любого организма, растения или животного.
Мироздание находится в непрестанном движении, начиная с первого шага из небытия в бытие …»
Движение – это не добавочное внешнее свойство тела, а его сущность … абсолютная неподвижность невозможна. Постоянные изменения в мире духа «напоминают нам картину непрерывного и многопланового движения в материальном мире … даже неорганический мир, на первый взгляд застывший и безмолвный, на самом деле не является неподвижным …
Чем сильнее предмет чувствует и «схватывает» происходящее вне его самого, тем выше уровень его одушевленности, тем мощнее его жизненная сила … степень величия жизни зависит от того, насколько существенна ее связь с внешним миром …»

Нехама Полонская + Пинхас Полонский. Из праха земного (2013)

Религиозный подход отличается от научного прежде всего тем, что научный ищет причины явлений, а религиозный – их цель.
В иврите слово «мужское», *захар*, связано с прошлым (*зехер* – память, прошлое), а женское, *некева*, - с будущим, с рождением.

Корень любви, стремление к единству с другим кроется в жажде преодолеть границы своего существования, преодолеть смерть. Именно в преодолении смерти кроется главный источник нашего наслаждения от любви.
Любовь … естественным образом избирательна … сильнее к ближним, чем к дальним.

… чем более полно определенный путь прошли (**родители**), тем меньше необходимости в его повторении (**детьми**).
… чем меньше мужчина и женщина испытывают и преодолевают проблем в своих взаимоотношениях – тем больше проблем потом остается на долю их детей. Это не значит, что нужно искусственно создавать сложности, - но это означает, что родители не должны этих сложностей избегать.

Грех повлек за собой появление в мире страха. Человек начинает бояться Бога … и своего ближнего. Приходится … доверять, несмотря ни на что. Даже если нас атакуют и штурмуют. Отдать город на разграбление, пусть берут. Любовь важнее … потом может оказаться, что никто ничего не разграбит … зачастую лишь взаимный страх приводит к ссорам и ненависти. «И знай, что человек должен пройти в жизни по очень узкому мосту; но правило и основа всего – совсем не боятся» (раби Нахман).

Вино … и радость появляются в результате деятельности человека.
Так же устроен и брак. Нам кажется, что нас топчут, выжимая из нас все соки. И лишь по прошествии долгого времени мы открываем для себя тайну брака, подобную тайне вина … как вино выявляет ценность, скрытую в винограде. Брак представляет собой последовательность периодов касания и не - касания (законы *нидды*) между супругами, - и это верно не только на физическом, но и на духовном уровне.

Три уровня взаимодействия с миром: получение, давание и создавание.
Самый нижний уровень … получение. Если человек концентрируется на желании **получать**, его наслаждение минимально.

Гораздо больше человек может получить от мира (и, в частности, от секса), когда его желание – это желание **давать.**

Но еще более высокий уровень – когда человек хочет **создавать.**

Это относится ко всей жизни в целом, и к сексу как важнейшей ее части.

Поэтому максимальное наслаждение от секса, которое может получить человек – это секс с целью рождения детей … **созидание является наиболее Божественным проявлением человека.**

И еще лучше, если человек может создавать, и одновременно при этом давать, и конечно получать.

Вообще, очень правильно получать удовольствие от жизни.

Проблема иерархии в принятии решений … компромисса … конфликта. **Само несогласие сторон должно вызывать не раздражение, а радость. Ведь различия взглядов свидетельствует лишь о том, как много существует подходов и возможностей.**

С другой стороны, такая реакция совершенно для нас нетипична … мы пытаемся доказать всем свою правоту и порочность прочих точек зрения … и попадаемся в ловушку (Давид Гильберт: «Каждый человек имеет некоторый горизонт взглядов. Когда этот **горизонт сужается** и становится бесконечно малым, то превращается в точку. Тогда человек говорит: **Это моя точка зрения».**

Понимание Бога основано на вере, а взаимопонимание между людьми основано на доверии.

Человек, понимающий, что у мира есть общая важная цель, ощущает свое единство со всем сотворенным и готов принимать других людей как несущих часть Божественного замысла. В такой идеальной перспективе человек должен испытывать любовь ко всему миру … такое глубокое понимание обычно недоступно, но мы, тем не менее, можем частично ощутить его в любви к нашему партнеру.

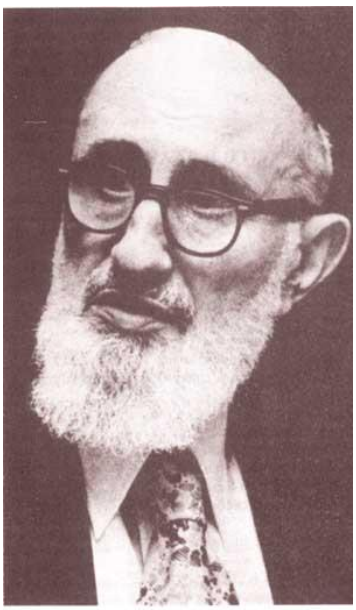
Любовь – это то, к чему сознательно или несознательно стремится каждый человек. И когда испытываем любовь, мы реализуем часть Божественного плана. В понимании важности личности другого человека открывается огромное поле для взаимодействия и встречи … мы готовы взять на себя ответственность за созданный мир …

Чаще всего, изучив чужую точку зрения с максимальной доброжелательностью, мы способны понять не только другую сторону проблемы, но и увидеть ее с большей ясностью, и как следствие этого ознакомления и проникновения в проблему, находится решение. Практически всегда для этого нужно время, поэтому желание принять решение как можно быстрее противоречит возможности взаимопонимания.

Обычно Ицхак воспринимается читателем Торы как человек безынициативный (его *Акеда* – связывание - «жертвоприношение», выбор жены без его участия) ... В то же время именно Ицхак, в отличие от других Праотцев, просит потомства своей жене … он первый из Праотцев занялся земледелием в Стране Израиля … в обоих случаях речь идет о взращивании плодов; понимании важности продолжения жизни и необходимости для этого действовать.

Только оглядываясь на свою историю, мы можем попытаться понять ее внутренний смысл, и поэтому человек и народ, теряющие память, теряют и смысл своего существования.

Невозможно оторвать будущее от прошлого, и также невозможно решить, что важнее – традиция или же ее продолжение и обновление. Если мы заняты лишь обновлением, то отрываемся от памяти и не можем постичь смысла движения. А если целиком сосредоточимся на памяти, то не сможем никуда продвинуться.



Рав Йосеф Дов Соловейчик

2.7. Раби Йосеф-Дов бар Моше Алеви

Соловейчик (5663—5753 /1903—1993/, его отец – реб Хаим из Бриска)— руководитель нью-йоркской *Ешива-Юниверсити* (Ешивы - Университета), один из духовных лидеров американского еврейства.
Прямой потомок р. Хаима Воложинера, создавшего прославленную Воложинскую ешиву. Внук р. Хаима Соловейчика (р. Хаим Брискер), основателя «бриской» школы талмудического анализа.

Родился в белорусском городке Пружаны. Изучал Тору под руководством деда и отца, р. Моше Соловейчика.

В 5685 /1925/ году поступил в берлинский университет, где изучал математику, формальную логику и философию. Получил степень доктора философии.

Р. Йосеф-Дов владел шестью европейскими языками, в том числе и русским, — он читал в подлиннике многие произведения Федора Достоевского.

В 5692 /1932/ году эмигрировал в США, где стал главным раввином ортодоксальной общины Бостона, штат Массачусетс.

В своей общине он установил высочайшие стандарты кашрута, а также организовал еврейскую школу имени Маймонида (Рамбама), в которой изучение Торы сочеталось с преподаванием светских дисциплин (R. Nachman Zakon *The Jewish Experience* p.190).

В 5701 /1941/ году, после смерти отца, р. Йосеф-Дов сменил его во главе кафедры Талмуда в нью-йоркской *Ешива-Юниверсити* — **уникальном высшем учебном заведении, в котором Тора и научные дисциплины изучались в их единстве и взаимосвязи.**

Р. Йосеф-Дов был одним из руководителей движения религиозного сионизма; начиная с 5706 /1946/ года, он являлся почетным президентом американского отделения сионистской организации *Мизрахи*.

Образование государства Израиль в 5708 /1948/ году он воспринял как начало эпохи конечного избавления. «Никто не решится отрицать, — писал он, — что с точки зрения международных отношений, создание государства Израиль было событием, почти необъяснимым естественным образом. Идею создания государства Израиль поддержали и страны Запада, и Россия. Это было, вероятно, единственным предложением, поддерживая которое Восток и Запад объединились. Я склонен думать, что Организация Объединенных Наций была создана именно для этой цели — для исполнения миссии, возложенной на нее Провидением … Я не знаю, кого видели представители прессы в кресле председательствующего на заседании, на котором было принято решение о создании государства Израиль. Но тот, кто смотрел глазами духа, а не глазами тела, ощутил присутствие подлинного «Председателя», который подводил итоги дискуссии … Мы слышали, как Он стучал своим молотком по столу» (Р. Йосеф-Дов Соловейчик. *Коль доди дофек*).

Р. Соловейчик отмечал, что еще большим чудом была победа в Войне за Независимость. Он писал: «Всевышний, благословен Он, отягчил сердце Ишмаэля, и тот вступил в бой с государством Израиль. Если бы арабы не объявили войну Израилю, а согласились бы с планом раздела страны, государство Израиль осталось бы без Йерушалаима, без большей части Галилеи и части Негева … Чудо — «отдал многочисленных в руки немногих» произошло на наших глазах … Крошечная и необстрелянная армия обороны Израиля одержала победу над регулярными войсками целого ряда арабских стран … Теперь завершилась эпоха сокрытия Его Лика» (там же).

В период образования государства Израиль, р. Йосеф-Дов даже заявил, с некоторой долей полемического запала, что «лучше жить в еврейском государстве, управляемом атеистическими еврейскими партиями, чем в религиозном еврейском районе Бруклина». Однако, когда в 5719 /1959/ году, после смерти первого главного раввина Израиля р. Ицхака-Айзика Герцога, ему предложили совершить *алию* и занять этот почетный пост, он отказался (R. Nachman Zakon. *The Jewish Experience* p.190).

За полвека преподавания в *Ешива-Юниверсити* р. Йосеф-Дов подготовил тысячи учеников, многие из которых стали главами ешив и общин по всему еврейскому миру.

Он посвятил в раввинское звание около двух тысяч человек. Значительная часть его выпускников совершила *алию*, где многие из них стали преподавателями университета Бар-Илан, созданного в Рамат-Гане по модели *Ешива-Юниверсити*.

Все эти годы, до конца своей жизни, р. Соловейчик оставался и раввином Бостона. На несколько дней в неделю он приезжал в Нью-Йорк и проводил в *Ешива-Юниверсити* три лекции, которые продолжались два-четыре часа и привлекали одновременно не менее ста студентов. Он славился как выдающийся лектор и, кроме штатных уроков, проводил многочисленные выступления и в Нью-Йорке, и в Бостоне. На некоторые его уроки собиралось более тысячи человек.

Р. Йосеф-Дов Соловейчик стал общепризнанным духовным лидером нового течения в еврейской жизни Америки, получившего название *Modern Orthodoxy* (современная ортодоксия).

В рамках этого течения объединились десятки тысяч молодых американских евреев, сохранивших приверженность заповедям Торы, - и вместе с тем, впитавших ценности западной культуры и демократии.

Следуя давней семейной традиции, предписывающей не издавать книг при жизни автора, р. Йосеф-Дов почти не публиковал своих сочинений. Из немногих его книг, увидевших свет печати при его жизни, выделяется монографический очерк *Иш а-алаха* (Человек закона), посвященный образу идеального, с его точки зрения, раввина - руководителя еврейской общины.

Р. Йосеф-Дов Соловейчик умер в *холь-амоэд Песаха* 5753 /1993/ года - в возрасте девяноста лет.

Многие его толкования Торы изданы по записям учеников. Его философские и этические эссе, посвященные проблемам еврейского мировоззрения, переведены на ряд европейских языков.

(издательство Швут Ами)

Голос любимого зовет. Иерусалим, 1988.

«Вопреки своему желанию ты рожден, вопреки ему умрешь, но живешь ты по своей воле». Человек рожден объектом и умирает объектом, но он в состоянии жить как субъект, как созидатель и обновитель … Судьба – это предначертание, которое никто не может изменить. Миссия – жизнь, корректируемая личными устремлениями человека.

Община завета. Иерусалим, 1989.

«Когда я вижу небеса, работу Твоих пальцев, луну и звезды, которые Ты создал, (я спрашиваю), что такое человек, что Ты должен помнить о нем» (*Теилим*).

«Физический человек» экстремально прагматичен и не способен к резким изменениям (он самодоволен) … человек «метафизический» тянется к безграничности и жаждет счастья (он беспокоен).

«Метафизический человек» хочет жить вечно и все познать.

Брак – связь, охватывающая глубину личности, - является онтологической общиной (*онтология – наука о сущем*).

Когда человек стоит перед своим Творцом, он должен дать отчет о своей ежедневной деятельности … Молитва – это зеркало человеческого бытия, а не сила, дающая человеку возможность уйти от себя и своих моральных обязательств.

Синагоги никогда не пытались вывести человека из действительности, чтобы направить его к духовному. Наоборот, молитва всегда была продолжением жизни, ибо человек в ней должен исповедовать истину.

Человек пытается взобраться на «гору Бога», но он никогда не достигает вершины. Это движение не завершается прежде, чем человек не потерпит поражение. **Каждый, независимо от его силы, должен пережить крах, и, обычно, в битве, которую он больше всего хочет выиграть.**

Осознание поражения ведет к **смирению** (знанию **зависимости**, необходимо полагаться на помощь более мудрого и успешного, … нет независимых людей)
… к **интеллектуальной предусмотрительности** (аккуратности)
…к **уединению**
…к **щедрости** (все зависят друг от друга). Желание любить и быть любимым – это стремление к щедрости.

Мужчина и женщина являют собой двойную судьбу, которая вместе образует совершенный идеал.

Плач – это не траурный обряд. Это эмоциональный взрыв, освобождение от напряжения. С другой стороны, скорбь – это взвешенные мысли о потерянном.

«В 100 лет Сара была так же безгрешна, как в 20 … а в 20 так же красива, как в 7».
… можем ли предложить лучшую формулировку, утверждая, что в 100 лет она была так же красива, как в 20, и в 20 лет так же невинна, как в 7?
Зрелость не уничтожила ребенка. У нее – женщины Завета – переживания, свойственные различным возрастам … существовали в ней одновременно.
Существуют четыре основных вида заповедей – **учение, молитва, вера и любовь.**
В учение мы не должны быть очень уж послушны. Мы должны **уметь критиковать.**
Молитва требует самоотрицания и беспомощности. Осознание, что человек ограничен и бесполезен, - ключ к молитве. Единственно, кто знает как молиться, - это ребенок.
Есть и другое действие, на которое способен только ребенок. Это Вера.
Вера есть совершенная уверенность и доверие (в Бога, маленький ребенок – в свою мать). Вера требует отказа от суждения и отказа от логики: действовать не понимая. Необходимо временами обращаться к принципу эмоциональной оценки. Только человек - дитя обладает этой способностью.

Тора требует мужества и зрелости, детства и наивности …

мужчина и женщина Завета осознают свое величие и свою беспомощность …

На протяжении всей своей жизни Сара была семилетней, двадцатилетней и столетней одновременно.
Каждый должен собрать вместе всего себя и создать совершенное существо.
Иудаизм пытается совместить переживания юности и старости, требуя, чтобы человек был одновременно и, возможно парадоксально, молодым и старым.
Осознание времени в Иудаизме – это Воспоминание и Ожидание.
… существуют **два вида памяти**. Первая – **интеллектуальная**, механически фиксирующая и **собирающая фактические данные**. Другая память помнит о переживаниях благодаря пробуждению ощущений прошлого … надо помнить о фактических событиях прошлого – **переживания прошлого** также должны сохранять свою живость вопреки течению времени.
Будущее может быть пережито в настоящем, как и прошлое.
Эмпирическая память заставляет нас вновь пережить прошлое, а эмпирическое предчувствие, потребность предпереживания, помещает нас в будущее.
Идентификация еврея с прошлым и его самоотдача будущему – это вызов, требующий посвящения и жертвы.
(Каждый час человек «жертвует», пассивно или активно, расходуя свой жизненный 120-летний потенциал – АБ)

В иудаизме придается большое значение эмоциям, однако их мимолетная, неустойчивая природа вынуждает им не доверять … иудаизм требует логики и этики сердец. Все чувства – радость, печаль, гнев, сострадание – должны быть освящены и все должны быть контролируемы человеком.
Древние события должны быть поняты в современных категориях, а текущие события должны интерпретироваться посредством категорий Писания …

видеть в *Хумаше* (Тора) зеркало человеческой судьбы вообще, и еврейской судьбы в частности.

Посредством слияния эмпирической памяти и эмпирического предчувствия еврей, переступая границы времени, проникает в вечность. Нет различий между священным и мирским. Если человек того хочет, Бог будет с ним повсюду.

Как истина требует точности до мелочей, так и *алахическое* мышление, *алахическое* действие соотносится с деталями.

Когда-то синагога была центром еврейской жизни; теперь это место занял Израиль.

… в метафизическом смысле все люди находятся в изгнании. На философский вопрос «Что такое человек?» иудаизм отвечает «Человек – изгнанник». Изгнание начинается с высылки Адама из Ган Эден … «Я чужестранец на земле, временный житель, подобно всем моим предкам», - говорит Псалмопевец.

Человеческая бездомность коренится в его беспомощности. Человек уязвим, подвержен болезни и смерти. Зверь тоже уязвим, но он не бездомен, поскольку не осознает своего положения.

«Чем больше мудрости, тем больше боли», - сказал *Коэлет*. Самым боязливым человеком в мире был мудрейший из людей царь Шломо.

Ученый человек может противостоять вызову луны, но не угрозе злокачественной клетки. Философ может исследовать тайны жизни и мышления, но не в состоянии вынести хаоса и ужаса эмоционально истерзанного ума.

«Когда ты страдаешь и беспокоен и когда все эти трудности действуют на тебя … тогда ты обратишься к Господу, Богу твоему» (*Дварим,* 4:30). В изгнании **мы ищем Бога, который и есть дом для нас**. В этих поисках крохотный, напуганный человек обретает ощущение безопасности, а великий и мечущийся – умиротворенность.

«Да подаришь ты мне Субботу святости … да отсутствуют заботы, беспокойство и печаль в день нашего отдыха». В течение недели я был в изгнании, сегодня вечером я дома.

Еврею не нужно здание для молитвы. Ему даже не нужен *миньян* для молитвы. Да и не здание нам нужно, а дом. Синагога должна называться не Дом для Бога, а скорее Дом Бога или, еще точнее, дом человека. Бог не бездомен, человек бездомен. Бог придумал бездомность, чтобы побудить человека создать дом. «И они построят для Меня святилище и Я буду обитать среди них» (*Шмот*, 25:8). Синагога – это дом Бога, потому она дом человека.

… десять членов *миньяна* олицетворяют весь ***Кнессет Исраэль* … (который) включает не только евреев данного поколения, но и всю историю нашего народа**, который жил и умирал с молитвой *Шма Исраэль* на устах.

Есть только один *Кнессет Исраэль*, и он молится с каждым *миньяном*.

Становится понятным, почему нельзя называть синагогу домом народа вместо *Бейт Кнессет*. Народ – это просто поколение современников, *Бейт Кнессет* – это дом великого, невидимого, вечного *Кнессет Исраэль*.

Святость синагоги и значение публичной молитвы покоится на этой вечной общине. **Прошлое не ушло, будущее уже наступило**. Мы, молящаяся община, являемся тем мостом, который соединяет весь Израиль.

Алаха твердо убеждена, что человек является хозяином не только своих поступков, но и эмоций … человек не должен пассивно ждать смены своего настроения.

Смерть должна смущать человека, но последний не должен погружаться из-за нее в полную тьму. Наоборот, - утверждает *Алаха*, - **смерть дает человеку возможность проявить величие, действовать героически; созидать, сознавая, что он не сможет насладиться плодами своего труда**; исследовать, развивать, обогащать – не себя, а грядущее поколение.

Смерть учит человека переступать через пределы своей сущности, отождествлять себя с вечной общиной Завета … углубляет его роль как существа исторического … «День короток, груз работы тяжел».
Человек не знает о работе Бога, осуществленной через него, не знает, что Бог использует его как инструмент Своей воли.

Средневековый человек был страстным фанатиком (игнорируя милость и выбирая истину), современный человек – соглашатель (избирает милость).

КАТАРСИС. Иерусалим, 1991.

Галаха утверждает, что человек стоит перед Богом не только в синагоге, но и на улице, в своем доме, по дороге, ложась и вставая …
… **истинный храм – вся область повседневной, будничной жизни**, потому что в ней реализуется *Галаха*.
Человек *Галахи* страстно стремится к творчеству и к обновлению изучения Торы, то есть к открытию в Торе нового.
Стремление к творчеству – это центральная идея *галахического* сознания – идея значительности человека как партнера Всевышнего по Сотворению Мира.
… раз Тора сочла нужным рассказать человеку о Сотворении Мира, …(он) **обязан заниматься творением и совершенствованием мира**.
Для достижения святости человеку надлежит превратиться в Творца Миров. Человек, который не творит и не производит нового, не может быть свят для Бога.

… сам человек представляет собой, с одной стороны, наиболее совершенное и законченное творение, Образ Божий, а с другой стороны, самый страшный хаос, владычествующий в сотворенном мире.

Тшува (раскаяние) – это … **творческий акт, акт самосозидания** … состоит из покаяния о прошлом и принятия обязательств на будущее.

… важнее всего образ живого прошлого, переплетающегося с его теперешней бурной и кипящей жизнью, и будущее, бушующее как волны моря, будущее, которое уже существует.

… возникает **тройственное время, полное гармонии единства. Прошлое связано с будущим, и оба они отражаются в настоящем**. Зачастую человек живет одновременно в тени прошлого, настоящего и будущего.

Основной принцип *Тшувы* – это неограниченная власть будущего над прошлым.

Причина находится в прошлом, но направление ее действия изменено будущим.

Выбор есть основа творчества. Причинность и творчество противоречат друг другу.

Жизнь человека *Галахи* не завершается его смертью, а связана с будущим народа …

Сияние древности и блеск конца дней освещают сознание человека *Галахи.*

Стираются границы между жизнью вечной и повседневной.

Передача традиции символизирует отношение общества Израиля ко времени во всем его великолепии. Цепочка передачи, начатая тысячелетия назад, не оборвется до конца времен.

В сознании человека *Галахи*, обладателя традиции, входят все мудрецы из цепочки передачи.

… человек видовой (сын человеческий) пассивен, человек Божий (обладатель индивидуальной сущности) активен и созидает. **Действие и созидание – вот яркие признаки истинного существования … отличает его от всего живого и дает ему личное бессмертие.**

… Галаха утверждает индивидуальное бессмертие души.

Вера в Провидение, связанное с индивидуумом (*hашгаха пратит*, индивидуальное наблюдение), есть краеугольный камень иудаизма …

… индивидуум отвечает за свои дела и поступки, а ответственность, «подотчетность» невозможна без индивидуального Провидения. В силу этого, Маймонид отделяет человека от всех других созданий и провозглашает значимость его индивидуального существования как с точки зрения бессмертия души, так и с точки зрения Управления, связанного с личностью (*hашгаха пратит*).

… человек должен расширять и усиливать возлежащее на нем индивидуальное управление. Когда человек создает самого себя, перестает быть лишь представителем своего вида, становится человеком Божьим – тогда он выполняет заповедь, кроющуюся в природе Божественного управления миром.

… *Галаха* возлагает на человека тройственную созидательную Задачу … совершать *Тшуву* - раскаяние, развивать индивидуальное управление - *hашгаха пратит* и … дух пророчества …

Исходно человек – это лишь потенциал. Он способен воспринимать. Творчество же подразумевает спонтанность, актуальность, действие, движение, обновление, выход за рамки, прорыв.

Созидание есть воплощение человеческой миссии … использование всех скрытых источников и полная реализация величия личности. Возможности, скрытые в человеке, широки и всеобъемлющи, но обычно они дремлют, свернувшись, и не пробуждаются от своего сна. Призыв к творчеству, бьющийся в иудейском сознании, гласит: «**Проснитесь, спящие!**» … Открытие в человеке духа, способного взлететь до небес, - это и есть суть созидания. Человек видовой полностью подчинен бытию. Полная свобода достигается пророком, человеком Божьим.

Средний человек постоянно колеблется между этими двумя крайностями, один выше, другой ниже (*бейнони – «средний» между грешником и праведником - АБ*).

Воля (человека) – источник *Тшувы*, индивидуального Провидения, пророчества и свободы духа.

Пророчество человека – творца (поэта – «нетрудно творить, когда диктуют – Ахматова, изобретателя – преодолеть инерцию мышления, идея как откровение свыше - АБ).

Община брака подобна всей общине в целом: ее сила не в том, что является общим, одинаковым у ее членов, а в их единственности, уникальности.

… чтобы осознать себя, реализовать себя, человек должен быть один, одинок, но в то же время он должен быть членом общины.
Привилегия и радость принадлежать к этой молитвенной, милостивой и обучающей общине (Израилю), излучающей дыхание вечности.

… **я, нерешительно и запинаясь, буду исповедоваться перед вами, делясь с Вами тревогами, тем, что беспокоит меня больше всего и нередко перерастает в осознание кризиса.**
Я не претендую на то, чтобы дать решение проблемы.

Знание в целом и самосознание в частности приобретается не только посредством нахождения логических ответов, но и также посредством формулировки логических вопросов даже тогда, когда на них **ответа нет**.

В отличие от почета, очистительное избавление (*катарсис*) достижимо не посредством овладения природой, но только путем овладения самим собой.

… новое товарищество достигается не благодаря покорению, а благодаря отказу и отступлению. «И навел Господь Бог сон на человека». Адам был сломлен и побежден, и в поражении своем он обрел товарища.

«Молиться» может означать только одно: стоять перед Господом.

Сначала человек обязан применить все свои способности и **сделать все возможное** для того, чтобы помочь себе. Тогда и только **тогда он обретет покой и уверенность**, что с Божьей помощью его усилия и действия

увенчаются успехом. *Галаха* утверждает, что **инициатива – в руках человека, успешное осуществление – в руках Превечного.**

«Молитесь за благополучие правительства, поскольку, если бы не страх перед ним, люди проглотили бы друг друга живьем» (*Авот* 3:2).

Но «правильная» власть – только власть учителя.
Обучение включает в себя нечто большее, чем передача знаний или объяснение. Здесь имеет место воздействие личностей друг на друга.

… в чем отличие предназначения от судьбы? Судьба означает вынужденное существование; предназначение – это существование по желанию.

… будучи не в состоянии управлять временем, раб постепенно становится к нему безразличным; он не назначает сроки … это одно из несчастий многих из тех, кто к концу своей жизни уходит на отдых и проводит время в праздности. … раб – это испуганная личность с сильно поврежденной способностью различать истину; он плохо оперирует временем; и, наконец, он не способен устанавливать родственные отношения.

В действительности человек, который считает себя свободным, постоянно подвергается на своем пути ударам и давлению, сталкивается с принуждениями, притом даже в том случае, когда над ним не стоит надсмотрщик. Эти силы деформируют его начинания и лишают его свободы. Покорившись Господу, человек воистину приобретает свободу. Его перестают мучить гнетущие волнения по поводу его здоровья и грядущей смерти.
Его укрепляет вера в трансцендентный порядок, царящий вокруг него, в изначальную милость Бога.

Невозможное, абсурдное одержало верх над возможным и логическим; не логика, а героизм победил в тот день. Но разве это только рассказ о чьем-то (Якове) индивидуальном опыте? Разве это не вся история *Кнессет Исроэль*,

единства, вовлеченного в «абсурдную» борьбу за выживание в течение тысяч лет?!

… *Галаха* учит человека, как побеждать и как терпеть поражение, как брать на себя инициативу и как отказываться от своих запросов, как достигнуть успеха, принять поражение и снова стремиться к победе.
То есть *Галаха* требует, чтобы человек обладал способностью отказываться (от всех естественных потребностей и влечений … если это … неправильно) … «Кто могуч? Укротитель собственных страстей» (*Авот* 4:1).
Человек – хозяин своей эмоциональной сферы, он способен избавиться от чувств и эмоций, какими бы навязчивыми и сильными они ни были, если они направлены на разрушение; и с другой стороны, он может впитать в свою личность очищающие и просветляющие эмоции.

… суть *катарсиса* (познания) в переживании невозможности постижения бытия.

Однако то в творении, чему мы радуемся, что ощущаем, что переживаем и чего боимся, то, чем живут наше тело и душа – это не поддается объяснению. Итак, познавательный опыт состоит не только из восторга познания, но и из ужаса и разочарования от того, что вселенная – это великая и непостижимая тайна, что универсум – это скорее единство и целостность качеств, чем совокупность количественных отношений.
… если ученый одновременно с экстазом познания переживает муки разочарования …, тогда его познавательное движение очищено и искуплено. Тогда, и только тогда научный опыт становится скромным, а не вызывающим. Человек не только поднимается, но и падает; и снова поднимается, чтобы вновь упасть. Грехи и заблуждения неизбежны, они вплетены в саму нашу экзистенциальную сущность.
Если человек не сознает противоречия, коренящегося в самой сути его индивидуальности, он живет в мире иллюзий и ведет неискупленное

существование. И неважно, как мы назовем это самодовольное состояние – постоянной уверенностью в своей правоте, гордостью, надменностью и высокомерием, или же просто глупостью – важно, что все это проявления негибкости, жесткого состояния ума.

(Господь) показал тебе, человек, что хорошо и чего требует от тебя, только смело иди вперед, чтобы одержать победу и подчинить окружающее, и смиренно отступить, когда победа уже близка.

… человек … трагическая живая реальность … внутренний раскол очевиден … ... космический человек гипнотизирован бесконечными возможностями, которыми одаряет его фантазия (его интеллектуальная любознательность поистине универсальна и беспредельна, его интересует весь космос; он жаждет двигаться со скоростью света в мире неизвестного; величие человека и его уникальность находят выражение в его непрестанной подвижности).

«Разве человек подобен дереву в поле?»
Он забывает просто трагический факт, что сам он конечен и смертен и что достичь бесконечности и вечности невозможно.
Человек укоренен в своем наследии … связан с землей … с тем маленьким миром, где он был рожден.
Для того, кто пытается обрести свои истоки, бездомность и изгнание являются проклятием … путешественник, покоритель бесконечности рано или поздно вернется домой … если не в его жизни … значит, после его смерти …

В чем **смысл смерти** согласно Библейской Традиции? **Возвращение! К началу**, истоку. «Доколе не возвратишься в землю, из которой ты взят, ибо прах ты и в прах возвратишься» (*Бытие* 3:19). Кроме того, Библия считает **смерть идентичной возвращению к предкам …**

Человек действительно «как дерево в поле».
… именно поиск своего начала движет человеком.

В моменты экстаза Бог являет Себя человеку в мерцании и блеске звезд, в музыке бесконечно удаленных сфер …
… в моменты мучений и черного отчаяния … тогда Бог … близкий друг, брат, отец … обращается к человеку.

… существуют две морали: мораль величия и мораль скромности.
… человеческие усилия достичь победы нравственны, если нравственны средства … достижения. Жить и побеждать смерть – это высокое моральное достижение.
В основе этики победы лежит мистическая доктрина, что творение не завершено.
… однако мораль, ориентированная на царство и победу не всегда адекватна.

МОЛИТВА КАК ДИАЛОГ

Существуют четыре способа связи со Всевышним: интеллект, эмоции, воля и молитва.
Познание … это воссоединение с разумом Всевышнего.
Интеллект. Ребенок становится совладельцем знаний своего отца.
Предаваясь размышлениям … мы реализуем свое стремление к Богу.
«… любовь к Богу запечатлевается в сердце человека, только когда он постоянно думает о Нем … **Мера его любви соответствует его знаниям»** (Маймонид)
Эмоции. Как может закон (*Галаха*) предписывать эмоции, которые по своей природе совершенно спонтанны и не поддаются принуждению или регулированию?
… нормативы создают настроение и обстановку, которые позволяют эмоциям спонтанно выходить наружу.
... интеллектуальный поиск также оказывается ненормативным. Он просто удовлетворяет некоторой внутренней потребности; стимулом к его возникновению служит только неудержимое любопытство. Даже изучение

Торы должно мотивироваться … стремлением постичь, исследовать и понять великую тайну.

Воля. Волевая сфера с очевидностью нормативна

В **молитве** движутся оба: Бог и человек. В остальных трех сферах движется человек, а Бог недвижим.

Решения (главные), связанные с выбором веры, спутника жизни, определение будущей профессии, разрешение финансовых проблем, гениальные военные решения, вообще большинство кардинальных жизненных поворотов, происходят **интуитивно**, без всякой помощи рассудка. Только второстепенные и третьестепенные решения (правда, они охватывают основную массу жизненных ситуаций) принимаются после длительного обдумывания (практическим разумом – *рацон махтон*).

Рацон эльон (**высшая воля**), напротив, интуитивен, активен, динамичен и страстен. Только *рацон эльон* в силах изменить само направление жизни человека … в поисках ответа на основные **жизненные вопросы**, мы полагаемся на внутреннее **озарение**.

Жизненные цели исходят изнутри (провозглашает *рацон эльон*), а интеллект очищает их от противоречий, планирует их осуществление и формулирует их логическое оправдание.

Законы природы – это тоже *хукким*, неизменные и универсальные, установленные тем же Законодателем.

Быть законопослушным евреем – значит быть героем, а герои отдают себя без рассудочных оговорок.

2.8 Рабби Йосеф Бэр Соловейчик (его отец – рабби Хаим из Воложина)

О РАСКАЯНИИ. Иерусалим, 1993.

Если человек гений, то это потому, что он соприкоснулся с бесконечным и вечным процессом мысли, заполняющим вселенную от края до края.

«Человек всегда должен считать себя наполовину грешным, а наполовину праведным … Если он выполняет одну заповедь… он склоняет чашу весов в свою пользу и в пользу всего мира» … человеку дано **создавать миры и разрушать их**.

Давным-давно Аристотель заметил, что, возможно, боль – самый значительный дар Творца его творениям; дар, который действует как сигнальный колокол, предупреждающий человека о приближении опасности.
Способность чувствовать грех, подобно ощущению боли при физической болезни, дарована Богом всем Его творениям.

2.9 Мартин Бубер (1878 – 1965), ХАСИДСКИЕ ПРЕДАНИЯ

(Москва, 1997)

БЕШТ (1700 – 1769) учил: … к каждому человеку надо относиться как к праведнику, ибо никто не падает так низко, что уже не может подняться к Богу.
«… человек должен познать самого себя как проявление Божества»
«Если ты раздражаешься, то мешаешь Богу устраивать твои дела. Каждый устраивает свои дела на том месте, на которое его поставил Бог » (**БЕШТ**).

… высшей целью творения считается процесс «исправления» мира (***тикун,*** **Великий Магид** … - 1772)
«Наши мудрецы говорят, что в Палестине (Израиле) сам воздух делает человека мудрым».

«… наступила эпоха проверки жизненной силы религии и стало ясно, что не тоска и печаль, но лишь восторженная радость (*хасидизма*) поможет выжить народу Израиля»

«*Цадик* (учитель праведник) обязан помочь *хасидим* (преданные ученики) установить связь с Богом, но он никогда не допускает, чтобы душа *хасида* рассчитывала только на него и прекратила собственные усилия (работу) …»

«От маленького ребенка ты можешь **научиться трем вещам: он радостен без всяких причин; каждую минуту чем-то занят; когда ему что-то нужно, он смело это требует».**

Равви Пинхас сказал: «Если кто-либо говорит, что слова Торы – это одно, а слова мира – другое, то такой человек отрицает Бога».
«До Вавилонского столпотворения все народы мира говорили на Священном языке, хотя у каждого из них, помимо того, был и свой отдельный язык. Поэтому сказано: «И был на всей земле язык единый», то есть Священный язык. На своем языке каждый народ говорил промеж себя, а Священный язык все народы использовали, чтобы общаться друг с другом. И что сделал Господь, чтобы наказать их? Отнял у них Священный язык».

«Но истинно радостный подобен человеку, дом которого сгорел, но он, чувствуя глубокую внутреннюю потребность, строит новый дом. С каждым камнем, который он кладет в стены нового дома, радость его возрастает» (**равви Леви Ицхак из Бердичева**).

«Ибо тело человека – фитиль, на котором загорается свет.
Светильник над головой человека нуждается в масле, то есть в добрых делах.
… Свет *Шехины* сравнивается со светом свечи, который без масла не светит и не связан с фитилем. Точно так же *Шехина* почиет на теле человека, сравниваемом с фитилем, только тогда именно, когда есть добрые дела …

… стоящий на нижней ступени особенно хорошо ощущает необходимость действия

От трех прегрешений человек не свободен ни одного дня – от греховной мысли, рассеянности во время молитвы и злословия …
Ступень **среднего** доступна каждому человеку … **любой может быть средним в любое время и час, ибо … он избегает зла и творит добро** …» (**рабби Шнеур-Залман.** ***Тания***).

2.10 Рав Арье Кацин. Постоянно меняться (*Дор Нээман*. 21.03.2007)

«Авраам научил нас искусству начинать, - любил повторять рабби Ицхак Гунер, глава ешивы «*Хаим Берлин*» в Бруклине. – Ицхак научил нас искусству продолжать, а Яаков – искусству успешно завершать начатое!»

Судьба Яаакова удивительным образом синтезирует качества изменчивости Авраама и постоянства Ицхака и учит нас великому искусству жизни – умению постоянно меняться к лучшему!

Слово «*седер*» (порядок) … означает «особый порядок» проведения вечерней трапезы праздника *Песах*, отличный от ежедневной рутины … *седер* учит нас умению изменяться, которое должно стать частью нашей природы, нашего порядка – *седера*.

«Почему Пасхальная ночь, символизирующая чудеса Исхода, называется *седером*? Ведь чудеса – это выход за рамки обычного порядка законов природы? – удивляется ребе из Гур … - Для того, чтобы научить нас, что **чудо – в порядке вещей!**» (*ср. слова Бен Гуриона «Тот, кто не верит в чудеса, - не реалист!» и поэта Лопэ де Вега «Лишь только смену впечатлений мы называем красотой!» - АБ*).

Любой тиран, диктатор, рабовладелец заинтересован в сохранении существующего порядка вещей … не желает никаких изменений, потому что заинтересован в эксплуатации своих рабов (глава Воложинской ешивы рабби Нафтали Цви Йехуда Берлин).

2.11 Милтон Стейнберг, Основы иудаизма (1947)

«Взгляд Стейнберга на иудаизм – это взгляд современного человека и верующего еврея, который знает, что иудаизм способен дать лучший ответ на любой из самых сложных вопросов» (Нафтали Прат – редактор и составитель примечаний).

… иудаизм полагает, что (его последователи) будут вести себя в соответствии с предписаниями религии, не позволяя злу деморализовать себя, независимо от того, сколь велико и беспощадно будет зло.

Как ничто не стоит между телом и душой, между отцом и ребенком, между гончаром и сосудом, так ничто не отделяет человека от Бога, наделяющего его душой, от его Отца и Создателя.

Традиция утверждает, что радоваться жизни – обязанность человека, а одна из функций религии – помогать ему в этом. Наслаждение является не только законным, но и обязательным.

Даже эгоизм, самая опасное из человеческих свойств, имеет свое законное место. «Если не я за себя, то кто же за меня?» - спрашивает *Хиллель* и добавляет, однако: «Если я только за себя, то зачем я?».

Все зависит от того, насколько подконтрольны страсти и на что они направлены … человек не должен ни разрушать, ни пресыщать свое тело, но освящать его.
Во- первых, человек возлагает на себя этические нормы, позволяя себе все, что кодекс (Торы) одобряет, и избегая того, что им запрещено.
Во-вторых, во все, что человек делает, будь то даже самое низменное и плотское, он привносит *кдуша*, или святость … связь с Божественным и идеальным.

… человек может есть с самым большим аппетитом и все же не быть животным. Его стол – его алтарь.

Традиция рассматривает **любовные отношения** как высокое проявление человеческого духа, как возможность для мужчины и женщины образовать **единство из своей разобщенности, укрепить друг друга в силе и поддерживать в слабости, научиться самоотверженности и состраданию и способствовать передаче от одного поколения другому священного**

достояния своей общины. Исходя из всего этого, иудаизм провозглашает обязанностью человека **жениться и растить детей**. Соответственно он считает добровольное уклонение от женитьбы тройным грехом – грехом против телесного здоровья, душевного спокойствия и общественного благосостояния.

Когда Бог, то есть **святость и идеал, исчезают** из отношений (мужчины и женщины) они превращаются во **всепожирающий огонь**. Но если Бог присутствует в этих отношениях, человечность остается невредимой; мужчина и женщина остаются верными друг другу мужем и женой.

... я не могу отнять у него (ближнего) или позволить отнять другим свободу и уважение, которых я требую для себя. Эта обязанность не знает исключений (из-за его расы, веры, цвета кожи, социального положения или …).
Эта обязанность ничем не ограничена. Я **не могу предположить, что мое уважение к ближнему чрезмерно**. Наоборот, поскольку в каждом человеке содержится частица Бога, его моральная ценность бесконечна.
«**Справедливости, справедливости должен ты следовать**» (Писание).

… иудаизм не признает за евреями никаких привилегий … от природы. Но … еврей обладает некоторыми преимуществами … «заслугами отцов» … это их общее наследие веры и добрых дел … Но нет ни малейшего намека на оправдание расового превосходства и неравноправия.

Совершенство не свойственно людям. Они не могут быть абсолютно свободны от ошибок и зла. Их зрение неясно, их ум слаб, их поступь шатка … еще **никто и никогда не достигал совершенства – даже святые и пророки.**
Более того, иудаизм не ждет от человека совершенства.
Напротив, иудаизм предсказывает, что человек не только оступится, но и упадет. Свою задачу иудаизм видит именно в таком руководстве, которое поможет человеку, идя по жизни, как можно **реже падать, а упав, подняться,** очиститься от грязи и идти дальше, исполненным уверенности в себе и достижимости добра, к которому он стремится.

От нееврея требуется только соблюдения «**семи заповедей**, предписанных сыновьям Ноя» … воздерживаться от:

1 - идолопоклонства,

2 - кровосмешения и прелюбодеяния,

3 - кровопролития,

4 - профанации имени Бога,

5 - несправедливости и беззакония,

6 - грабежа,

7 - бесчеловечных поступков (например, по отношению к животным).

2.12 Андре Неер. Ключи к иудаизму. Алия 1989

Мир не с первого раза вышел из-под руки Бога. Возникновению нынешнего мира предшествовали 26 попыток неудачных, и составился он из хаотического нагромождения осколков не состоявшихся миров. Но и он подвержен риску провала и возврата в небытие. «Только бы выстоял» - воскликнул Бог, создавая мир. И это пожелание окрашивает всю дальнейшую историю человечества, с самого начала подчеркивая, что она поставлена под сомнение …

… человек существует между исходным и заключительным событиями драмы; не будучи зрителем, он обречён был стать её актером.

… бытие возникает не из небытия (ничего), а из *аин-соф*, из самого Творца, ибо Бог отступил (теория *цимцун*), чтобы освободить место мирозданию.

Избавление – это *тиккун*, то есть починка, устранение изначальной трещины, а Тора – инструмент для восстановительных работ.

А праведник – это каждый, кто … в своё время, в своём пространстве, в своей мимолетности ... в своей ночи, в своей смерти стремится исследовать «четыре локтя» своего земного существования, дабы извлечь из них вечность, космос, трансцендентность …

Махараль (пражский раввин) обратился к противоречию между тезисом, лежащим в горизонтальной плоскости (человек наделен бесконечной творческой силой, отсюда правомерность еврейского гуманизма, науки, поиска, сомнения, терпимости), - и антитезисом, лежащим в плоскости вертикальной (Бог – это Абсолют, и человек пред ним – лишь песчинка, пылинка, ноль).

… (обряды) упорядочивает нашу жизнь, символизируют наше единство, являются видимым знаком нашей гармонии.
… все, что мы делаем, имеет значение. Все влияет на нас, и мы влияем на все. Эту грандиозную, но пугающую ответственность … еврейский обряд исследует до сокровенных глубин … и в то же время дает средства выстоять перед ней. **Во Вселенной, где столько необъяснимого и сокрытого, обряд указывает направление** и позволяет действовать успешно даже там, где **ум ещё не постиг сути**, или там, где он может увидеть лишь символы.

… секрет Библии – в её буквальности.

… в иудаизме намерение почти ничего не значит, а важна реально исполненная *мицва*, подчиняющая себе все наше существо (а не только мысли). Ибо ум нетороплив, порой тяжеловесен и неуклюж. Интуиция живее и тоньше, но и она часто приводила ошибкам. **Безошибочен только обряд. Он служит компасом человеку**, по которому последний всегда правильно находит своё место относительно ближнего, своё место в мире. Благодаря обряду человек продолжает участвовать в деле Бога по начертанию истории.

Поскольку человек наделен непомерной и непредсказуемой созидательной силой, он может своими действиями повергнуть мир в чудовищный хаос, способный поглотить и его самого. Разум и рассудок служат успокоительными средствами, орудиями наведения порядка. Но слишком многое от них ускользает … здравое рассуждение оборачивается иллюзией, человек теряет самоконтроль, а **обряд обязывает и вовлекает.**

В огромной временной и пространственной сети человеческой жизни предписания Торы выступают как моменты и места конденсации, концентрации и очистки. Без них жизнь могла бы … стать рутинной – в них она вновь обретает вкус и свежесть.

Иехуда ха-Леви вычленяет следующие сущностные моменты: три ежедневные молитвы вбирают в себя самую сущность дня; Суббота – недели; Рош-Ходеш – месяца; три основные праздника выражают сущность времён года, а Йом-Киппур – года в целом.

Евреи – строители времени, в отличие от египтян и греков – строителей пространства …

… раввин Ицхак Ниссенбаум, погибший в гетто, создал *киддуш ха-хаим* … «Сегодня враг хочет уничтожить плоть еврейского народа – её и нужно спасать, посвящая жизнь – *киддуш ха-хаим*».

… еврейский путь пролегает не только по горизонтали, но также и по бесконечной вертикали. Каждый еврей знает, что со времён Якова где-то на израильской земле его поджидает Некто, с Кем нужно вступит в борьбу и бороться до зари. Это неравный бой … он оставит двойной след, след увечья и благословения.

2.13. **Меир Левинов** (переводчик и составитель)**. ШАВУОТ** (М. 2016)

… три праздника как бы указывают их проекцию на хронологическую шкалу: прошлое – *Песах*, будущее – *Шавуот* и настоящее – *Суккот*.
На самом деле *Суккот* – это праздник идеального настоящего.
Для сравнения *Песах* – это не просто прошлое, а прошлое в настоящем.
В *Шавуот* же будущего не ждут, потому что *Шавуот* – это настоящее в будущем, *Тора* – это сегодня, и завтра, и всегда.

… пройдя сквозь пламя горы Синай, весь народ мог бы уподобиться ангелам и полностью преобразиться.

Как и в русском, на иврите слово «Уважать» имеет дополнительное значение – «угощать». Поэтому «уважение» также подразумевает содержание родителей, которые неспособны содержать себя сами … человеку свойственно больше баловать мать и больше бояться отца. *Тора* же их уравнивает в обоих этих аспектах.

Родители создают тело, а Всевышний создает для этого человека душу, ауру, практический и отвлеченный разумы. Родители в процессе воспитания заботятся и выращивают не только свою часть, но часть Всевышнего, являясь в некотором роде арендаторами, получающими процент с этой части. «**Когда наступает время уходить из этого мира, Всевышний забирает Свою часть, а часть отца и матери оставляет перед ними**» … родители в некотором роде поднимаются до уровня Создателя. Через них человек получает ту часть личности, которая не является врожденной. Недаром **слово «родители» в иврите однокоренное со словом «учителя»**. В конце концов, через родителей человек и получает свою долю в еврейской традиции.

Пятое речение, поднимающее родителей до уровня Творца, является замком, соединяющим первые четыре речения с последними пятью.

… первая скрижаль, содержащая религиозные заповеди, относится только к народу Израиля. Заповеди второй скрижали даны всем народам …

… книга Рут как бы рассказывает о принятии Торы не всем народом (на горе Синай), а отдельным человеком … связана с рождением царя Давида … родился и умер в праздник *Шавуот*.

Раши пишет, что все врожденные качества человека в руках Всевышнего – будет ли тот высоким или низким, глупым или умным и так далее, но страх и любовь целиком зависят от человека.

3. Наука и практика

3.1 Д-р Джеральд Л. Шрёдер. Шесть дней Творения и Большой Взрыв. Пер. с англ. Э. Маркова. И – М. 2000

… соединение научных открытий и библейской традиции раскрывает перед нашим взором Вселенную, превратившуюся из первозданного хаоса в сияющий космос, систему, которая состоит из множества частей и, тем не менее, функционирует гармонично и упорядоченно. Нам следовало бы позаимствовать это единство в нашем личном путешествии через пространственно-временной континуум наших жизней.

… библейский календарь после Адама не создает проблем для археологии. Но что можно сказать о библейской хронологии, относящейся к периоду до Адама? Можем ли мы соотнести библейские датировки с теми данными, которые предлагают нам космология и палеонтология для периода, охватывающего события от «начала» до Адама? Да, можем, но только если прибегнем к логическому построению, которое мы будем называть «растяжением времени».

В Псалмах Давида мы читаем: «Ибо пред очами Твоими тысяча лет, как день вчерашний, когда он прошел ...» (Псалмы, 89:5). Здесь мы сталкиваемся с допущением, что Бог воспринимает время совсем не так, как человечество.
течение времени связано с движением света …
Скорость света «**c**» неизменно равна 299 792,5 километра в секунду вне зависимости от того, движется ли источник света, или наблюдатель или они неподвижны. Вдобавок к этому один и тот же луч света ведет себя и как волна, и как частица в зависимости от способа наблюдения. Дело обстояло так, как если бы мы стояли на причале и наблюдали за волнами, накатывающимися из океана, и вдруг, в мгновение ока, обычные гребни волн и впадины между ними превращались бы в поток отдельных водяных шаров, двигающихся, пульсируя, в воздухе над самым уровнем моря. А в следующее мгновение шары исчезали бы и вновь появлялись бы волны.

… материя и энергия связаны в фотоне теснейшим образом. Эйнштейн открыл эту связь и сформулировал ее в получившем всеобщую известность уравнении: $\mathbf{E = m\,c^2}$. Энергия фотона **E** равна его массе **m** (если фотон движется), умноженной на квадрат скорости света $\mathbf{c^2}$ … это уравнение применимо ко всем видам массы и формам энергии. Эти положения стали основой специальной теории относительности.

… согласно теории относительности, масса объекта изменяется с изменением его скорости

Принцип относительности, постулированный Галилео Галилеем 300 лет назад, был уточнен Эйнштейном. Этот принцип утверждает, что все законы физики (которые суть не что иное как законы природы) действуют одинаково во всех системах, движущихся без ускорения, то есть равномерно и прямолинейно.

Внутри инерциальной системы отсчета все величины остаются неизменными. Когда же они измеряются из другой системы отсчета, которая движется относительно первой, то **значения размеров и массы изменятся.**

Это различие в измеряемом времени называется **релятивистским растяжением времени**, и именно это растяжение убедительно приводит в соответствие **шесть дней Творения с 15 миллиардами лет космологии.**

В то время как специальная теория относительности имеет дело с инерциальными системами, общая теория относительности рассматривает как инерциальные, так и неинерциальные (ускоренные) системы. В неинерциальных системах внешние силы - как, например, гравитационные - влияют на движение объектов. Особое релятивистское свойство гравитации, имеющее прямое отношение к исследуемой нами проблеме, заключается в том, что **гравитация - так же как и скорость - вызывает растяжение времени.** Одни и те же часы на Луне идут быстрее, чем на Земле, поскольку гравитация Луны слабее. Как мы увидим, гравитация играет решающую роль в примирении Творения и Большого Взрыва.

Даже при скорости 30 миллионов метров в секунду, что составляет одну десятую от скорости света, растяжение времени оказывается менее 1%. Скорости, близкие к скорости света, редко встречаются в повседневной жизни, но обычны для космологии и физики высоких энергий.

… постепенное развитие Вселенной из той первичной субстанции, которая существовала в момент Большого Взрыва, было совершенно необходимо для появления человека. Но сама Земля и все, что существует на ней, не являются прямыми продуктами Большого Взрыва.

Земля и вся солнечная система представляют собой мешанину материи, которая дошла до нас после бессчетного числа циклов сверхсжатия в недрах звезд. Звезды потом взрывались и извергали из себя вновь образованные элементы во Вселенную, которая жадно поглощала их, используя для создания других звезд. Рождение звезд и их смерть были необходимы для того, чтобы превратить в конечном итоге **водород и гелий**, образовавшиеся в первые мгновения после **Большого Взрыва**, в элементы, необходимые для создания жизни в той форме, которая нам знакома. В своих толкованиях Библии такие ее комментаторы, как Маймонид и Раши, разъясняли, что Бог создавал и разрушал много миров в процессе сотворения жизни на Земле. Но здесь я опираюсь не на Маймонида; приведенную выше информацию я почерпнул у астрофизиков Вусли и Филлипса.

До того момента, когда, по истечении шести дней, появился **Адам, следить за часами мог один только Господь Бог**. И в этом-то все и дело.

Библия является путеводителем, описывающим путешествие человечества по жизни и времени. Чтобы привить человеку уважение к физическому чуду Вселенной, этот путеводитель включает в себя описание того процесса, который вел от пустой, бесформенной Вселенной к дому, в котором человечество может существовать. Но выбрать некую единую систему отсчета времени для описания этого процесса почти невозможно, так как слишком

много факторов самым непосредственным образом влияют на скорость течения времени … просто невозможно, чтобы одни и те же часы во все века отмеряли возраст всей той космической субстанции, из которой мы состоим.

Одиссея материи от субстанции Большого Взрыва до ее сегодняшнего состояния была слишком сложна, слишком многообразна, чтобы течение времени в ней измерялось одними и теми же часами. Кто может сказать сейчас, сколько галактик или какая именно сверхновая породили в конечном итоге те элементы, из которых состоят наши физические тела? Мы, люди, и все остальное в солнечной системе, включая Солнце и планеты, представляем собой осколки давно ушедших звезд. **Мы буквально созданы из звездной пыли**. К каким атомам углерода, азота или кислорода относится данное время?

Миллиарды космических часов тикали (и все еще продолжают тикать), каждые в своем, локально верном темпе. Все они начали тикать в один момент - момент Большого Взрыва.

Для того чтобы описать последовательное развитие Вселенной, требовалось найти какой-то компромисс. В качестве такого компромисса Творец выбрал для времени, предшествующего появлению Адама, свою собственную систему отсчета, в которой вся Вселенная воспринималась как единое целое.

И именно в это **мгновение, когда Бог вдунул в Адама свое дыхание жизни** (на иврите *нешама*), оба - и Творец, и его творение — стали неразрывно связаны друг с другом. Именно в этот момент из миллиардов возможных часов были бесповоротно выбраны одни-единственные, по которым отныне предстояло измерять течение всех будущих событий.

На жаргоне физиков-релятивистов, в момент появления Адама та часть Вселенной, которая стала местом обитания человека, начала функционировать в той же системе отсчета пространства-времени, что и ее Творец. Начиная от этой точки, хронология Библии и течение времени на Земле стали едины -

общие пространственно-временные отношения между Богом и человеком были отныне закреплены.

Результаты этой новой связи очевидны с первого взгляда на библейский текст. Существует **параллелизм** между датами, к которым относит Библия события, происходившие **после сотворения Адама,** и соответствующими **археологическими оценками хронологии** тех же событий. Бронзовый век библейского календаря и бронзовый век археологии действительно совпадают. Согласно Библии, Хацор был разрушен Иисусом Навином 3300 лет назад; археология, как выяснилось после детальных исследований, относит это событие к тому же периоду. Часть библейского календаря, начинающаяся с момента сотворения Адама, выглядит в наших глазах вполне логичной, а открытие свитков Мертвого моря доказывает, что **Библия правильно описывает события** за тысячи лет до того, как их подтверждают современные археологические находки.

Нам удалось обнаружить в шести днях Творения время, охватывающее миллиарды лет космологии. Тот календарь, который нам знаком, начинается только с появлением человека. При рассмотрении дат, предшествующих этому моменту, мы должны отринуть ньютоновское видение мира и погрузиться в эйнштейновскую вселенную относительности.

Подобно тому, как Библия начинается с буквы «ב», закрытой со всех сторон, кроме стороны, направленной вперед *(буквы в иврите пишут справа - налево)*, **только события, происшедшие после «начала», доступны для изучения**. И точно так же те события, которые предшествовали началу, то есть Творению, закрыты для исследования.

… **до возникновения Вселенной время не существовало**. Такой вывод был сделан из анализа стиха 1:5 книги «Бытие»: «И был вечер, и было утро: день один». Там не сказано «день первый». Использование слова «первый» могло подразумевать уже существующую последовательность дней или некий

временной континуум, в то время как на самом деле **к моменту наступления этого «день один» никакого времени не было.**

Для всех остальных дней этой недели Творения используются порядковые числительные — второй, третий и так далее, что выглядит вполне логично. С приходом дня номер два и далее была учреждена последовательность дней. Хотя это и трудно осознать, но **созданию физической Вселенной сопутствовало и создание времени.**

Комментируя первую главу книги «Бытие», **Маймонид и Нахманид приходят к одинаковому интересному выводу: до создания Вселенной пространство тоже не существовало**. Создание Вселенной принесло с собой не только время, в котором она начала развиваться, но и пространство, в которое ей предстояло расширяться. Иными словами, энергия и материя Вселенной породили не только время, но и пространство.

Традиция научила нас, что в **момент Творения возникли время и пространство**. До этого мгновения ничто из столь знакомых нам категорий — длины, ширины, высоты, а также времени, в рамках которых мы так привычно проживаем наши жизни, — не существовало.

Теория относительности, с непостижимым и в то же время убедительным подобием, имеет дело с теми же тремя категориями, которые рассматриваются традиционными источниками: пространством, временем и массой.

Сотворение неба и Земли из абсолютного Ничто является основой библейской веры. Ивритское слово *бара*, используемое для описания сотворения, является единственным словом в иврите, которое обозначает именно сотворение из ничего. В Библии оно применяется только по отношению к действиям Бога. И оно является вторым словом Библии.

Анализируя события и даже природу материи, предшествовавшие Творению, а также само Творение, мы обнаруживаем полное согласие между наукой и

теологией в том, что Вселенная образовалась из первоначального состояния, характеризующегося отсутствием массы.

Элементарные частицы нашей Вселенной настолько малы, что их нельзя наблюдать даже в самые мощные микроскопы. Для изучения свойств элементарных частиц мы **вынуждены исследовать результаты их взаимодействия с материей**. Это напоминает нам то, как теологи изучают атрибуты Бога. **Эти атрибуты могут быть изучены не с помощью прямого наблюдения, а только путем оценки результатов взаимодействия Бога со Вселенной.**

… в соответствии с законом Эйнштейна, $\mathbf{E = m\,c^2}$, который утверждает, что **энергия и масса суть различные состояния единого континуума энергии-массы**

Параллель между современной космологической теорией и библейской традицией, предвосхитившей ее более чем на тысячу лет, просто потрясает, а подчас и выводит из равновесия.

Некоторое время сразу после Большого Взрыва материя Вселенной существовала в виде единой массивной туманности. Развитие Вселенной от этой туманности до образования звезд и галактик было весьма длительным процессом. Можно только догадываться, сколько времени прошло до образования первой звезды. Но мы знаем, что это длилось миллиарды лет. И все это время вновь образовавшиеся элементы находились внутри звезд. Когда ядерное топливо звезды, то есть водород и гелий, полностью выгорает, превратившись в тяжелые элементы, выделение энергии прекращается. Эта энергия удерживала внешние слои звезды от падения внутрь, и, когда ее не остается, происходит коллапс - звезда схлопывается. Стремительное движение всей массы звезды к ее центру порождает вспышку энергии, которая приводит к мощной ударной волне, распространяющейся от центра. Эта волна разрывает внешние слои звезды в клочья и выбрасывает в космическое пространство свое

содержимое — тяжелые элементы. В течение долгого времени в процессе рециркуляции космической материи из этих элементов образовываются новые звездные системы. Наша солнечная система является одной из них. **Все мы произошли из звездной пыли**. И не существует никакого другого объяснения обилия в нашей Вселенной элементов тяжелее гелия, которое соответствовало бы нашим представлениям о космологических процессах.

«И увидел Бог все, что Он создал, и вот, все в строгом порядке.

«Бытие» 1:31, перевод Онкелоса

- И был вечер, и было утро».

С очень небольшими вариациями в использовании этих слов, окончание каждого из шести дней Творения отмечается этой фразой.

Комментаторы открывающих стихов Библии немало поломали себе голову над этой последовательностью вечеров и утр, отмечающих прохождение каждого «дня». Эта проблема была особенно очевидна для первых дней Творения, когда, даже при буквальном прочтении текста, **не существовало ни Солнца, ни Земли, по которым можно было бы исчислять течение времени.**

Корень слова *эрев* (вечер) означает именно это - «запутанный, смешанный, неупорядоченный».

«Утро» на иврите обозначается словом «*бокер*». Его значение прямо противоположно значению слова «*эрев*». Утро приносит первый свет. Объекты, до этого визуально смазанные, неотчетливые из-за ночной темноты, становятся четко очерченными, явно различимыми, и именно это составляет значение корня слова *бокер* - различимый, поддающийся определению, упорядоченный.

Нам сообщается, что в той области космоса, где человечеству предстояло укоренять свои первые побеги, происходило **систематическое движение от беспорядочного состояния — хаоса или «вечера» - к порядку - космосу или «утру».**

Сложная и упорядоченная организация материи, столь характерная для жизни, находится в полной противоположности к постоянно увеличивающемуся хаосу во Вселенной, хаосу, о котором иногда говорят, как о неминуемой «тепловой смерти» Вселенной.

Первый закон термодинамики утверждает, что в замкнутой системе, какие бы процессы ни протекали внутри ее, сумма массы и энергии остается неизменной.

Первый закон термодинамики служит фундаментом того, что имеет наибольшее отношение к обсуждаемой нами теме, а именно **закона роста энтропии или второго закона термодинамики**. Кстати, чтобы лучше помнить законы термодинамики, проще всего заучить следующую фразу: «Если первый закон утверждает, что вы не можете выиграть, то второй закон говорит, что у вас даже нет шанса остаться при своих». (Ну а третий закон говорит о том, что вы не можете выйти из игры!).

Физика учит нас, что Вселенная движется к состоянию, характеризующемуся температурой -273°C. Когда эта температура будет достигнута, выполнение какой-либо работы станет невозможным, ибо исчезнет разница температур, необходимая для передачи тепла. Ведь именно переток тепла от горячего тела к холодному обеспечивает возможность выполнения работы. А без потенциальной возможности совершения работы должна произойти тепловая смерть Вселенной.

Переход энергии от сконцентрированной, упорядоченной формы к более хаотическому, неорганизованному распределению связан с увеличением энтропии системы. Мы видим, что каждой системе, доступной наблюдению, **беспорядок и энтропия растут**. Тенденция, которая существует во Вселенной, есть **тенденция к хаосу, а не к гармонии.**

И тем не менее в отдельных областях Вселенной появились высокоорганизованные системы. Мы, человеческие существа, являемся

наиболее ярким примером такого локализованного порядка. Системы нашего организма, как, впрочем, и системы простейших одноклеточных бактерий или водорослей, настолько сложны, что невольно возникает желание оспорить справедливость второго закона термодинамики. И только когда мы рассматриваем процессы в живой материи вместе с процессами в окружающей среде, становится очевидным увеличение общей энтропии.

А теперь пришла пора задать принципиальный философский вопрос: если тенденция к хаосу является столь универсальной, почему вообще существует порядок? Почему не все стремится к беспорядку?

Безусловно, сложнейшая организованность жизни представляет собой экстраординарное явление, но и неорганическая материя также характеризуется весьма впечатляющей упорядоченностью. Если рассмотреть соль, образующуюся из воды Мертвого моря при сильном увеличении, мы увидим, что она обладает регулярной и упорядоченной кристаллической структурой. То же самое можно сказать о кварце и о снежинках.

На атомном уровне мы сталкиваемся с еще большей упорядоченностью.

За сотни лет до появления древнегреческого языка, до того, как были впервые написаны слова «хаос» и «космос» (**космос** в переводе с древнегреческого - **гармония.** - Прим. перев.), постепенный, шаг за шагом, **прогресс** по направлению к упорядоченному миру был описан изощренным языком **«вечера» и «утра».**

… может ли жизнь возникнуть в результате случайных реакций между неорганическими молекулами?

Проблема такого медленного и случайного процесса заключается в том, что вместе с вероятностью образования промежуточных звеньев в цепи превращений, ведущих к появлению жизни, существует и вероятность их самопроизвольного распада.

При каждом шаге на пути от простых к сложным соединениям мы как бы плывем против течения энтропии. Поэтому вероятность распада вновь образованного органического соединения намного больше, чем вероятность его образования.

Но если клеточная система перестает функционировать нормально, организм умирает - любой, от самого простого до самого сложного. Его быстрое разложение после смерти явно свидетельствует о химической нестабильности соединений, из которых состоит жизнь.

На процесс, который завершается за несколько секунд внутри системы животного, управляемой энзимами и находящейся при температуре 36,6 градуса Цельсия, может уйти несколько лет в системе без катализатора. Для тех молекул, которые предшествовали появлению жизни, не существовало ни энзимов, ни защитной стенки клетки.

В 1968 году профессор Гарольд Моровиц, физик из Йельского университета, опубликовал книгу «Течение энергии в биологии». Моровиц произвел расчеты времени, необходимого для зарождения бактерии за счет случайных химических реакций - не столь сложного организма, как человеческий, и даже не цветка, а простой одноклеточной бактерии. Основывая свои расчеты на оптимистически высокой скорости реакций, он показал, что расчетное время для образования бактерии превосходит не только возраст Земли - 4,5 миллиарда лет, но и 15 миллиардов лет - весь возраст Вселенной.

По иронии судьбы, именно ископаемые находки постепенно рассеяли эту уверенность в решающей роли случая. Дело в том, что жизни для того, чтобы «случайно» появиться на свет, не понадобилось ни 15, ни 4 миллиардов лет. **Археологическая наука утверждает, что жизнь появилась на Земле почти немедленно после ее образования**!

Но даже если мы найдем доказательства того, что жизнь была принесена на Землю из космоса, это не поможет нам разрешить загадку происхождения

жизни как таковой. Как отмечал Моровиц, даже 15 миллиардов лет было недостаточно для появления жизни в результате случайных неуправляемых реакций.

Образование звезд и планет присуще Вселенной так же, как и гравитация. Биохимия жизни, рассматриваемая как последовательность индивидуальных реакций, выглядит столь же естественной, как и законы химии и физики. Но переход от неорганической материи к живым организмам оказывается настолько сложным, что, как мы уже знаем, многие уважаемые и превосходные ученые пришли к выводу о неизбежности внеземного происхождения жизни.

… оба процесса - создание и сотворение - были использованы при появлении первого представителя человечества. Позже («Бытие» 2:7) однозначно утверждается, что человек был образован из уже существующей субстанции, фактически той самой субстанции, которая была использована при создании птиц небесных и животных полевых («Бытие» 2:19). Однако, в этом эпизоде участвовал и другой, **особый ингредиент**, который ранее не упоминался. Бог вдунул «**дыхание жизни**» («*нешама*» на иврите) в свое творение, и стал человек существом живым.

В «Наставнике колеблющихся» Маймонид приводит замечательный комментарий. Во времена Адама, пишет он, одновременно существовали животные, которые были похожи на человека внешне и даже по разуму, но были лишены некоего «образа», который придает человеку, в отличие от других животных, специфическую уникальность, поскольку человек был создан по «образу» Бога.

Продолжительность дней, лет или даже миллиардов лет относительна и зависит от условий релятивистского наблюдения. Она верна лишь локально. До тех пор, пока наблюдатель и наблюдаемое не окажутся в единой системе отсчета пространства-времени, нет взаимно-однозначной корреляции. **Объединение систем отсчета Творца и его творения произошло около пяти тысяч**

семисот лет назад, когда человечество в лице Адама и Евы восприняло образ Бога.

По иронии судьбы, законы природы, по-видимому, в состоянии дать объяснение всему, что мы видим во Вселенной, **кроме начала Вселенной и появления жизни**. Но они не могут объяснить ни возникновения Вселенной, ни того, каким образом вскоре после сформирования Земли на ней появилась жизнь. Случай можно было бы считать причиной появления жизни, только если бы мы согласились допустить, что произошла в высшей степени маловероятная последовательность случайных событий. Но принять это было бы насмешкой над статистическим анализом.

… теистическое описание, созданное за тысячелетия до нашего времени и, следовательно, в полной изоляции от сегодняшних научных воззрений, в большой степени соответствует общим представлениям современной космологии и палеонтологии. И особенно важно, что не теология таким образом реагировала на современные научные достижения. Взгляд теологии на Вселенную остался неизменным. Это **наука, благодаря все более углубляющемуся пониманию мира, пришла к согласию с теологией.**

Библейская традиция и современная космология, две системы мышления, развивавшиеся независимо друг от друга, дают нам похожие ответы на некоторые сложные вопросы. Это подобие обусловливает необходимость причинного объяснения. Тезис о божественном происхождении библейской традиции может призвать себе в помощь законы физики и объяснить это подобие.

… в 1951 году папа Пий XII счел возможным сказать: «**Истинная наука все в большей и большей степени открывает Бога, как - будто Бог ожидает нас за каждой закрытой дверью, открываемой наукой».**

Законы Торы («инструкция, указание, путеводитель») - это опора, наставление на путь, ведущий к более высокой цели: к установлению гармонии в отношениях между людьми и между творением и его Творцом.

С осознанием того, что **неопределенность** является неотъемлемым свойством Вселенной, детерминизм рухнул. Поскольку состояние Вселенной никогда, даже теоретически, не может быть определено точно, предсказать будущее невозможно.

Эдвард Лоренц из Массачусетского технологического института является одним из зачинателей исследований феномена усиления неопределенности. Он показал, что несмотря на спутники и множество наземных станций, собирающих метеорологические данные, предсказание погоды на срок более двух-трех недель имеет не большее отношение к реальности, чем метеокарта, вытащенная наугад из кучи старых карт.

Для философов, религиозных и атеистов, **усиление неопределенности означает, что наше будущее непознаваемо.**

Уже есть так много хорошего, что плохое выделяется на его фоне по контрасту. Это дает нам повод испытывать определенный оптимизм. У нас все еще есть шанс победить в борьбе с идеей, что право на стороне сильного. Эта оппортунистическая философия, вера в то, что сила приносит с собой оправдание господства над другими, представляет собой вид социального дарвинизма. Но опора на биологию как на средство узаконить эту идею не имеет под собой почвы. Альтруизм - феномен, выражающийся в том, что одно животное помогает другому, ничего не получая взамен - широко распространен в природе и иногда даже проявляется в отношениях между особями разных видов. Такое поведение является антитезой оппортунизму …

… свободная воля, позволяющая нам совершать поступки в соответствии с нашими желаниями - не единственное наше достояние. Все животные наделены этой способностью. Но, кроме свободной воли, мы, члены человеческой

общности, одарены особой чувствительностью и особым знанием, которые позволяют нам отличать истинное от ложного, а иногда и добро от зла.

«Тогда откроются глаза слепых, и уши глухих отверзутся. Тогда хромой вскочит, как олень, и язык немого будет петь ... Народ, ходящий во тьме, увидит свет великий; на живущих в стране тени смертной свет воссияет» («Исаия» 35:5- 6, 9:2).

Приверженцу Библии совсем не просто согласиться с тем, что в течение последних 100 тысяч лет существовали животные, называемые **гоминидами**, и что скелеты этих древних животных являются почти точной копией скелета современного человека.

В равной мере скептику будет трудно согласиться с ошеломляющей **невероятностью возникновения жизни из инертного материала за счет неуправляемых химических реакций**. Но невероятность такого происхождения жизни доказывается с помощью неопровержимо точного инструмента ученого - математическим аппаратом статистического анализа.

Факты показывают, что **открытия науки бросают вызов и верующему, и атеисту**.

Библия говорит с нами на языке человека. По необходимости. Она должна была быть доступна только что освободившимся рабам, стоявшим у подножия Синая, и в то же время ей следовало сохранить в своей глубине знания, предназначенные для еще не родившихся поколений.

3.2. Рав проф. **Иегуда Леви. Наука в свете Торы.** Пер. с англ. Гедалия Спинадель. 2009.

Есть два краеугольных камня науки:

- Наши чувства дают нам верную картину окружающего мира. Или, по крайней мере, есть четкая корреляция между нашими чувствами и реальным миром вокруг.

- Мир управляем неизменными законами.

Однако эти аксиомы нельзя доказать или хотя бы убедительно продемонстрировать!

… наши чувства - чисто субъективный феномен, не связанный с окружающим миром. На первый взгляд это преувеличение, но мы знакомы с этим явлением по снам.

Если все чувства могут быть созданы движением электронов в нашем мозгу, как считает наука, - проще предположить, что есть только они, и нет корреляции движения электронов с реальным миром.

А законы природы? Их-то, конечно, можно наблюдать? Нет – говорит философ 18 века Давид Юм! Мы наблюдаем лишь повторяемость явлений природы.

То есть законы природы … лишь статистическая запись поведения природы при определенных обстоятельствах. Но логически у нас нет оснований ожидать, что природа будет вести себя так всегда.

Ясно, нет ничего плохого в **вере в законы природы** – природа обычно не обманывает. Но … эта вера логически не основана на наших наблюдениях за явлениями природы.

«Наука не только не способна раскрыть природу вещей … Но если случайно кто-нибудь дал бы нам ответ – мы бы его вовсе не поняли … Это временно и ничтожно» (математик и физик Анри Пуанкаре. Ценность науки).

«В эмпирической основе объективной науки нет ничего «абсолютного». Наука не покоится на незыблемой скале. Вся структура ее теорий поднимается, так сказать, из болота» (Карл Поппер. Логика научного открытия).

«Вера в Бога, который сотворил людей и природу, создает основу и теоретическому знанию. Без этой веры, теоретическая наука не может избежать безнадежного скептицизма, не гарантируя того, что выводит один сон из другого, доказывая одну мечту с помощью другой» (рав Гирш в комментарии к *Берешит*, 2:19).

У законов природы нет самостоятельного существования – это проявления постоянного образа действия Бога … почему **Он проявляет такое постоянство**?

… чтобы нести ответственность за свои поступки, нам необходимы законы природы. Их постоянство – предпосылка нравственного закона, абсолютной морали.

«Если бы не союз Мой (*Тора*) днем и ночью, Я не создал бы законов земли и неба» (Ирмеягу, 33:25).

… как ни странно, неразумно ожидать их постоянства, когда отклонения нельзя обнаружить. Это объясняет выражение мудрецов «Благословение лежит только на том, что скрыто от глаз» (*Талмуд, Таанит* 8б) - *происходит непредвиденный рост; например, только пока количество зерна на молотильне человек еще не измерил, тогда он может просить Творца о его умножении – Г.С.*

Эту идею при всей ее неожиданности поддерживает не только *Галаха,* но и теоретическая физика. **Квант света** как волна распространяется на расстояние многих световых лет, пока его не определяют фотоэлектрическим способом. Тогда … он **трансформируется мгновенно, как только производят измерение** … некоторые аспекты физической реальности **не существуют, пока их не наблюдают**. Как если бы протон еще «не принял решения» о направлении своего спина (вращения), пока его не стали измерять.

Первая заповедь человеку – «Плодитесь и размножайтесь, наполняйте землю и владейте ею» (*Берешит*, 1:28). «Владейте» означает полное использование всего, что земля может дать, для чего необходимо знание законов природы – наука.

Постепенно до современного человека доходит истина, что без абсолютного авторитета извне он беспомощен, не в силах остановить себя от саморазрушения наукой, которая могла бы сделать мир раем. Служанка становится ужасной госпожой.

Это неотложные проблемы современной науки. Только *Тора* может их разрешить … в таких современных сферах как защита окружающей среды, эксперименты на людях, медицинская этика и т.д.
Естественная наука основана на **вере в законы, по которым действует природа**. То есть предполагает общее **единство природы (на земле и луне, сегодня и завтра, в капле и во всей солнечной системе)**. Когда … единый общий принцип - закон утвержден, он становится относительно независимым, с ним уже можно иметь дело, не упоминая Бога.

… греческая философия получила вдохновение от еврейской идеи единства Бога, (но) подмешала языческий элемент вечной материи и считала человеческую логику «необходимостью» даже для Бога, что создало науку, основанную, главным образом, на рассудке и дедукции, и только минимально на наблюдении. Прошло почти 2000 лет, пока сэр Френсис Бэкон, исключительно под влиянием еврейской Библии (*Торы*), провозгласил:
«Мы чеканим собственный образ на творениях Бога, вместо их внимательного исследования и распознавания в них образа Творца».
… когда еврейский народ научил человечество единству Творца, оно сумело открыть **единство в природе, во всем творении** – от солнца до пылинки, и это открытие – основа всей современной науки.

Ядерная угроза – просто самый драматический пример нашего века, для которого характерен взрывной рост понимания физического мира, не уравновешенного и не сопровождаемого ростом нравственного понимания. Ядерная катастрофа – это часовая бомба, которая тикает медленно, но неотвратимо.

Во время Творения Бог предупредил: «Если Израиль примет *Тору*, (мир) будет продолжаться. А если нет, Я превращу его в хаос» (*Шабат* 88а и Раши к *Берешит* 1:31).

Медицинская этика в исследовании

В 1928 г. Бурке и Хэйер из Шотландии были осуждены за убийство 16 человек для продажи их тел медикам. Конечно, врачи их не принуждали, но закрывали глаза на нелегальное появление тел.

Вероятно, может помочь только одно – если врач будет видеть в пациенте «образ Бога».

Если эксперименты развивают знание, но подрывают нашу заботу о других, любовь к ближнему, то прогресс может быть страшным и вместо помощи страдающему человеку поведет к дальнейшим исследованиям, и хуже того.

Наука на службе Торы

«Мы обязаны по рациональным соображениям и согласно традиции … исследовать творения мира и извлекать из этого доказательства мудрости Творца. И когда человек размышляет об основах мудрости и испытывает ее, его превосходство над животными будет пропорционально пониманию. А если не изучает это, не будет подобен животным, но будет ниже их» (раби Бахья ибн Пакуда, *Хавот алевавот* 2,2).

… есть 4 основные силы, контролирующие физические процессы и отвечающие за структуру нашей вселенной:

- Гравитация – относительно слабая сила, отвечающая за макроскопическую структуру вселенной, удерживающая нашу солнечную систему.
- Электрическая сила, которая среди прочего отвечает за структуру атома.
- Слабые и сильные ядерные силы, контролирующие структуры атомных ядер.

Магнитуда – различие этих сил – измеряется в сорок декад (10^{40}), что трудно представить. И все же это близко предсказывает принцип *антропии*, согласно которому мир был создан, чтобы в нем могла существовать разумная жизнь. Управляющие им константы должны быть очень точными, чтобы жизнь в этом мире была возможной.

… если гравитационная константа была чуть больше, все звезды превратились бы в «синих гигантов», выделяющих только ультрафиолетовый свет,

убивающий живое. А при чуть меньшей константе, звезды стали бы «красными карликами», что несовместимо с растительной жизнью.
Подобным образом, если сильное взаимодействие, объединяющее частицы ядра, будет чуть слабее, сможет существовать только водород. И если на 5% сильнее, то ядро из 2 протонов будет стабильным, но водорода не останется, поэтому не будет воды.
Слабая сила контролирует взаимодействие протонов и нейтронов. Если она станет немного слабее, водород превратится в гелий и опять не будет воды.
Будь вселенная немного массивней (это неточный термин, но я выбрал наиболее простой), расширение мира продолжалось бы недолго, и скоро наступил коллапс. А при меньшей массе не сгустились бы галактики, не образовались звезды, и снова жизнь была бы невозможна.

Если законы природы должны быть, они требуют наблюдателя – значит, обязаны обеспечивать возможность разумной жизни. Это вывод называется **антропическим принципом** (*антропос* – человек).

Метапсихология

… существование души и свободы воли нельзя доказать или опровергнуть. Они – субъективный феномен, и наиболее чувствительные среди нас могут воспринимать их как реальность, определяющую ход нашей жизни.
«Как Бог наполняет всю Вселенную, так душа наполняет все тело.
Как Бог видит, но невидим, так и душа.
Как Бог оживляет весь мир, так душа оживляет все тело.
Как Бог чист (самоопределяется), так и душа чиста (самоопределяется).
Как Бог пребывает в глубинах, так и душа» (*Брахот* 10а).

Введя в мир **неопределенность**, Бог просто установил ворота, через которые Божественная и человеческая свобода могут войти в физический мир, не нарушая великого единства.

Принцип неопределенности допускает возможность души влиять на материальный мир, не нарушая законы природы, и так же Бога – осуществлять Его волю во всем мире, не нарушая Его закон.
Как удивительно**, принцип неопределенности, действительный для столь малых частиц, способен гармонизировать фундаментальные и конфликтующие принципы: законы природы и свободу воли, создавая портал для входа воли Творца в руководство мировой историей** и не разрушая ни один из принципов.

Мы должны поражаться постоянству природы, а не редким отклонениям (*см. Теилим)*.

3.3 Натан Авиэзер. В Начале. Сотворение мира и наука. 1999

Талмудические мудрецы издавна обратили внимание на тот факт, что нельзя говорить о "дне" или "вечере и утре" в обычном смысле слова, когда на небе нет ни солнца, ни луны.
… шесть дней творения означают не отрезок времени в 144 часа, а шесть отдельных фаз в развитии Вселенной — от сотворения мира до появления человека.

«*В начале Бог сотворил небо и землю. Земля же была хаотична и пуста, и тьма над бездною; и Дух Божий носился над водою. И сказал Бог: да будет свет. И стал свет. И увидел Бог свет, что он хорош, и отделил Бог свет от тьмы. И назвал Бог свет днем, а тьму ночью. И был вечер, и было утро: день один»*

Откуда же взялась вся эта материя?
Ответ содержится в знаменитой формуле эйнштейновской теории относительности:
$E = mc^2$, где E означает энергию, m - массу, и c - скорость света.

Спустя доли секунды после «большого взрыва» (Джордж Гамов, 1946) вселенная состояла из света первичного сгустка, пронизывающего плазму. Хотя свет сгустка был невероятно силен, плазма вобрала его в себя; свет не мог проникнуть сквозь нее и потому был «невидим».

… когда **15** миллиардов лет назад плазма внезапно превратилась в атомы и молекулы, она перестала задерживать свет огненного сгустка. Свет этот превратился в «видимый»; он вскоре заполнил всю Вселенную и заполняет ее по сей день.

… все предположения теории «большого взрыва» получили подтверждение, она превратилась в общепринятую космологическую теорию …

Стивен Хокинг: «Момент сотворения мира как таковой лежит вне пределов известных в настоящее время законов физики.

В отличие от науки, Книга Бытия дает объяснение. Она объясняет причину сотворения мира и делает это в первой же строке: «В начале Бог сотворил ... Свет».

Библейские слова «И отделил Бог свет от тьмы» можно истолковать как описание «отделения» света от темной огненно-плазменной смеси. **15** миллиардов лет спустя эта отделенная радиация («свет») была обнаружена Пензиасом и Уилсоном, за что они и получили Нобелевскую премию.

«И сказал Бог: да будет пространство посреди воды, и да отделяет оно воду от воды. И создал Бог пространство, и отделил воду, которая под пространством, от воды, которая над пространством. И стало так. И назвал Бог пространство небом. И был вечер, и было утро: день второй».

В настоящее время установлено, что основная масса льда и воды в Солнечной системе содержится в кометах, в планетах внешнего кольца и в их крупных спутниках, и лишь малая их доля приходится на нашу Землю — в виде полярного льда, океанов, морей, озер и рек.

Солнце и планеты образовались примерно в одно время из гигантского облака газа и пыли, так называемой первичной туманности …

Видимые размеры Солнца и Луны совершенно одинаковы - 0,53°. Хотя диаметр Солнца в 400 раз больше диаметра Луны, оно находится в 400 раз дальше от Земли. Особенно поразительно выглядит это совпадение видимых размеров во время полного затмения Солнца. Лунный диск **в точности** покрывает солнечный, создавая незабываемый зрительный эффект.

3.4 Ганс Селье. Стресс без дистресса. М. 1982 (перевод с англ.)

Стресс есть неспецифический ответ организма на любые предъявленные ему требования.

Нелегко представить себе, что холод, жара, лекарства, гормоны, печаль и радость вызывают одинаковые биохимические сдвиги в организме. Однако дело обстоит именно так.

Три фазы общего адаптационного синдрома (**ОАС**): реакция тревоги, фаза сопротивления (адаптация) и фаза истощения (необратима).

В межличностных отношениях существуют три тактики: 1 – синтоксическая, при которой игнорируется враг и делается попытка сосуществовать с ним, не нападая; 2 – кататоксическая, ведущая к бою; 3 – бегство, или уход …

… **простота и единообразие характерны для всех великих законов природы** (орбиты спутников вокруг планет и электронов вокруг ядра атомов, каждый объект в этом мире состоит из различных сочетаний одних и тех же – около ста – элементов) …

Две главные проблемы жизни – сохранение видов и выживание индивидуума.

Первая задача обеспечивается с помощью **генетического кода**, который записывает полную программу развития живого существа …

… вторая проблема – адаптация, то есть поддержание постоянства внутренней среды – **гомеостаз** (Клод Бернар указал … и 50 лет спустя Уолтер Б. Кеннон предложил термин «гомеостаз»).

Однако в межличностных отношениях (человек) руководствуется больше **эмоциями**, чем надежными логическими решениями (жертвовать жизнью ради родины, жениться по любви, совершать садистские преступления или вступать в духовный орден).

… каждый должен **тщательно изучить самого себя и найти тот уровень стресса, при котором он чувствует себя наиболее «комфортно»**, какое бы занятие он ни избрал. Кто не сумеет изучить себя, будет страдать от дистресса, вызванного отсутствием стоящего дела, либо постоянной чрезмерной перегрузкой.

Биологическая потребность полного **завершения циклов (жизнедеятельности)** распространяется и на произвольное человеческое поведение. Препятствие на пути осуществления нормальных побуждений приводит к такому же дистрессу, как вынужденное продление и интенсификация любой деятельности выше желаемого уровня.

Однако организм устроен так, что он не всегда подвергается единичному стрессовому воздействию. Когда завершение 1 задачи стало невозможным, **отвлечение, сознательная перемена занятий не хуже – и даже лучше, - чем просто отдых.**

Возложив на мускулатуру ту нагрузку, которая была первоначально возложена на интеллект, мы не только позволяем мозгу отдохнуть, но избегаем волнений и тревог из-за перерыва в работе. **Стресс, падающий на одну систему, помогает отдыхать другой. Когда завершение задачи становится временно невозможным, переключение на «замещающую» деятельность лишь симулирует завершение, но симулирует весьма эффективно, и к тому же само по себе дает удовлетворение.**

Какое бы требование ни предъявляла жизнь, мы начинаем с (1) первоначальной реакции удивления или **тревоги** из-за неопытности и неумения совладать с ситуацией; (2) ее сменяет **фаза сопротивления**, когда мы научились справляться с задачей умело и без лишних волнений; (3) затем наступает **фаза истощения**, израсходование запасов энергии, ведущее к утомлению …

эти **3 фазы** удивительно похожи на неустойчивость неопытного **детства,** стойкость **зрелого возраста**, одряхление в **старости и, наконец, смерть.**

… формулирование естественного кодекса поведения. Нужно не только понимать фундаментальную биологическую потребность в завершении, в осуществлении наших стремлений, но нужно также знать, каким образом гармонично сочетать ее с унаследованными возможностями. Ведь количество врожденной адаптационной энергии у разных людей неодинаково.

Жажда достижений дает человеку радость жизни. Нужно быть очень голодным, чтобы по-настоящему насладиться едой.
Отсутствие мотивации – величайшая душевная трагедия, разрушающая все жизненные устои.

… образ жизни, учитывающий реакции человека на стресс непрерывных перемен, - единственный выход из лабиринта противоречивых суждений о добре и зле, справедливости и несправедливости, в которых наше нравственное чувство заблудилось и померкло.
Чтобы преодолеть нынешнюю волну расслабляющего крушения духовных идеалов, ведущую к насилию и жестокости, нужно убедить молодых людей, что они не утолят **нормальную жажду свершений** эксцентрическим поведением или бесконечной погоней за любовными победами.
Нужно объяснить им, какие методы адаптации полезны, а какие вредны.

Человек должен работать. Нужно четко осознать, что труд есть биологическая необходимость. **Мышцы** становятся дряблыми и атрофируются, если мы их не

упражняем. **Мозг** приходит в расстройство и хаос, если мы не используем его постоянно и для достойных занятий.

Великий канадский врач Уильям Ослер так определил роль труда:

«Это небольшое слово грандиозно по своему значению. Это «сезам, отвори» для любых ворот, философский камень, который превращает весь неблагородный металл человечества в золото. Глупого он делает умным, умного – блистательным, блистательного – упорным и уравновешенным. Юношам приносит надежду, зрелым мужам – уверенность, пожилым – отдых. Ему мы обязаны всеми достижениями медицины … Это не только пробный камень прогресса, но и мера успехов в повседневной жизни. Это слово – **ТРУД»**

… лучший способ избежать вредоносного стресса – избрать себе такое окружение (**жену, руководителя, друзей**), которые созвучны вашим внутренним предпочтениям, найти **работу**, которую вы можете любить и уважать. Только так можно устранить нужду в постоянной изматывающей **реадаптации, которая и есть главная причина дистресса.**

Стресс – это аромат и вкус жизни.

Широко известно, что трудотерапия – лучший метод лечения некоторых душевных болезней, а постоянные упражнения мышц поддерживают бодрость и жизненный тонус. В медицине сейчас общепринято не назначать длительный постельный режим даже после операции.

По удачному выражению Бенджамина Франклина, «ничего плохого нет в отставке, если только это никак не отражается на вашей работе».

Согласно афоризму Джорджа Бернарда Шоу, «**труд по обязанности – это работа, а работа по склонности – это досуг».**

Труд – основная потребность человека. Вопрос не в том, следует или не следует работать, а в том, **какая работа больше всего вам подходит.**

Французский философ Анри Бергсон называл наш вид Homo faber (**человек трудящийся**), а не Homo sapiens (человек разумный). Отличительная черта

человека – **не мудрость, а постоянное стремление трудиться над улучшением своего окружения и себя**. Да и стремление строить свойственно не только нам. Бобры, пчелы и муравьи – искусные строители сложных сооружений. Все это еще раз подтверждает **всеобщность великих законов природы, поскольку стремление строить – один из них.**

Чтобы насладиться отдыхом, надо сначала почувствовать усталость, лучшим же поваром всегда был голод (*«Лишь только смену впечатлений мы называем красотой» - физиологичная фраза поэта Лопе де Вега*).

Зачастую люди страдают от того, что у них нет вкуса ни к чему, нет никаких стремлений.
Они – а не те, кто мало зарабатывает, - истинные нищие человечества.
Ничего не делать – не значит отдыхать. **Праздный ум и ленивое тело страдают от дистресса безделья.**

… детские игры помогают развивать качества, необходимые во взрослой жизни, а упражнения пальцев пианиста готовят его к будущим творческим взлетам.

Работа изматывает человека главным образом удручающими неудачами.
Многие выдающиеся труженики почти во всех областях деятельности прожили долгие жизни. Они преодолевали неизбежные неудачи, ибо перевес всегда был на стороне успеха. Вспомним такие имена как Пабло Казальс, Уинстон Черчилль, Альберт Швейцер, Бернард Шоу, Генри Форд, Шарль де Голль, Бертран Рассел, Тициан, Вольтер, Микеланджело, Пабло Пикассо, Анри Матисс, Артур Рубинштейн, Артуро Тосканини и – в близкой мне сфере медицины – лауреаты Нобелевской прими сэр Генри Дейл (**1875-1968**, теория передачи нервного возбуждения, совместно с Леви), И.П. Павлов (**1849-1936,** высшая нервная деятельность), Альберт Сент-Дьердьи (**1893-1986**, биохимик, аскорбировая кислота и витамин С, тканевое дыхание), Отто Леви (**1873-1961,**

совместно с Дейл), Зельман Ваксман (**1888-1976**, стрептомицин), Отто Варбург (**1883-1970**, процессы в живой клетке, дыхательные ферменты).

Философия труда … применима к любой профессии. Столяр, портной или сапожник … доставляют удовольствие и ощущение реализации способностей и мастерства безукоризненно сшитый костюм или восхитительная пара туфель. Некоторые из пожилых … получают удовольствие от благодарной улыбки за безупречное вождение (такси) и вежливость …

На себе убедился, что удовлетворение получаешь как от разнообразной инженерной деятельности (прикладная физика и математика, эксперименты, патенты и статьи, чертежи и т.п.), так и на домашних огороде и стройке. Руки и голова взаимосвязаны и определяют характер нашего разнообразного труда - АБ.

Гордиться умением и мастерством – опять-таки первобытное биологическое чувство. Охотничья собака гордится, когда приносит добычу невредимой. Тюлень, выступающий в цирке, явно доволен аплодисментами. Трения и вечно меняющиеся указания ускоряют износ и одряхление как в живых, так и в неодушевленных машинах.

Что такое долг? … долг – это добровольно принятый кодекс поведения. Его главная цель – самовыражение и любовь ближних. Невозможно сразу завоевать всеобщую любовь. Выбор – дело вкуса, а вкусы не поддаются оценке разума.

… **цель жизни** должна непременно иметь 2 черты: 1 – требовать упорного труда (самовыражение); 2 – плоды этого труда должны накапливаться в течение жизни … раскрыть себя наиболее полно, проявить свою «искру божию» *(см. первые 2 заповеди человеку «Плодитесь, и размножайтесь, и наполняйте землю, и покоряйте ее» - БЕРЕШИТ 1:28, - АЗ)*.

Инстинкты и эмоции определяют ход жизни, а логика, направляемая разумом, - единственный способ удостоверится, что вы применяете лучшие средства и не сбились в пути.

… нужно сперва найти оптимальный для себя уровень стресса и расходовать адаптационную энергию соответственно врожденным способностям …

Не нужно заноситься, метить слишком высоко и браться за непосильные задачи. У каждого есть свой потолок. Для одних он близок к максимуму, для других – к минимуму человеческих возможностей. Но **в рамках своих врожденных данных … стремиться к высшему мастерству** *(наверное, 50 лет назад аналогичное высказывание прочел у сэра Фрэнка Чичестера, впервые обогнувшего Землю на весельной лодке – АБ)*.

«ЗАСЛУЖИ ЛЮБОВЬ БЛИЖНЕГО» (можно рассматривать как перефразированную заповедь или как здравый биологический закон, для верующих законы природы имеют божественное происхождение).

«*Могут сказать, что в этой книге я лишь составил букет из чужих цветов, а моя здесь только ленточка, которая связывает их*» - Монтень

Ганс Селье. От мечты к открытию. М. 1987 (перевод с англ.)

Я ощущаю себя как-то ближе к Матери - Природе, когда могу наблюдать ее непосредственно теми органами чувств, которые она сама мне дала, чем когда между нами стоят приборы, так часто искажающие ее облик.

Но наиболее характерные чувства удовлетворения и соучастия обязаны своим происхождением определенного рода резонансу с общими законами Природы. А они слишком грандиозны, чтобы вызывать иное чувство, кроме восхищения

… Ибо кто брат мой? Человек моей крови – даже если у нас нет больше ничего общего – или человек моего духа, с которым нас связывает теплота взаимопонимания и общих идеалов?

Не исключено, что, публикуя эти заметки, я и в самом деле вызову тебя к жизни, обеспечив тем самым преемственность в моем движении по пути с Природой …

… одной из главных задач науки в целом является краткое и простое формулирование фактов. Мы находимся на заре того, что, несомненно, войдет в историю как Век Фундаментальных Исследований.

В нынешних условиях вполне разумно решать основные общественные проблемы голосованием, но при решении научных, художественных и иных культурных проблем должны быть справедливы слова Генри Торо (1817-1862, американский писатель): «Всякий человек, которые более прав, чем его соседи, составляет большинство в **один голос**».

Все живые существа должны или действовать, или погибнуть. Мышь должна находиться в постоянном движении, птица летать, рыба плавать и даже растение должно расти.

Минимальные требования к активности меняются от вида к виду, от индивида к индивиду, от времени к времени. Они опускаются до весьма низкого уровня, когда жизнь замедляется во время сна или зимней спячки, и в старости и при серьезном заболевании, и поднимаются весьма высоко в период молодости … Нужда в физических упражнениях имеет тенденцию с возрастом уменьшаться быстрее, чем потребность в умственной деятельности. **Тело обычно стареет быстрее разума.** Но если мы не находим выхода своей энергии, она начинает устремляться внутрь организма, уничтожая свои истоки, которые становятся жертвами саморазрушения. **Вынужденное бездействие** – будь оно следствием лени или отстранением от дел не по своей воле – порождает чувство неуверенности в себе, **депрессию** …

Творчество само по себе всегда бессознательно: только при проверке и использовании продуктов творческой деятельности применяется сознательный анализ. **Инстинкт порождает мысли**, не осознавая способы мышления, **интеллект же пользуется мыслями, но не способен их создавать.**

… Общий Адаптационный Синдром (**ОАС**) проходит 3 стадии: 1- «реакция **тревоги**», во время которой мобилизуются защитные силы; 2 – «стадия

устойчивости», отражающая полную **адаптацию** к стрессору; 3 – «стадия **истощения**», которая неумолимо наступает, если стрессор достаточно силен и продолжителен, поскольку «адаптационная энергия», или приспособляемость живого существа всегда конечна.

Из темных хранилищ врожденной и приобретенной подсознательной информации мы можем извлекать на свет сознания для логического анализа лишь одну проблему, остальные же наши знания в это время недоступны такому планомерному рассмотрению. Все данные, попавшие когда-либо в гигантский **«миксер» нашей подсознательной памяти**, постоянно сталкиваются друг с другом, причем, родственные элементы могут объединяться, образовывая полезные сочетания. Такие **новообразованные группы идей** в состоянии непроизвольно управлять целенаправленными действиями, даже не становясь осознаваемыми (т.е. действовать **наподобие инстинктов**). Они становятся доступными рациональному анализу и намеренному их использованию только в том случае, если **прорываются в сознание в результате интуитивного озарения.** Если подсознательное мышление продолжается все время, особенно во сне (причем, логика в его работу не вмешивается), то полностью сознательное мышление нуждается в ясном свете абсолютного бодрствования. В сумерках же, на грани сознательного состояния, грезы лучше всего прорываются в сознание в виде **вспышки интуиции.**

Поскольку интуитивная умственная деятельность может протекать **только** без участия сознательного контроля, **подлинно** научный анализ интуиции невозможен. Сознательный интеллект так же мало осведомлен о вещах, недоступных для его восприятия, как слепой человек - о световых оттенках. К счастью, мы не совсем слепы к бессознательному. Мы можем улавливать его проблески, вспыхивающие на мгновение то там, то здесь на границе сознания, если будем достаточно проворны и не дадим им вновь исчезнуть в океане бессознательного. Интуиция зависит также от сознательной подготовки по

сбору фактов и оценки идей. Обладая достаточной наблюдательностью, мы можем немало узнать о путях, которыми следует мысль, даже если в силу необходимости наш анализ будет ограничен только отрезками путей, которые пересекают область сознательного.

Большинство исследователей механизма научного мышления признают, что место интуиции – на этапе подсознательного вызревания идеи. После того как материал, собранный (по крайней мере частично) сознательно до этапа вызревания, или инкубационного периода, вылился в идею, он должен быть опять сознательно проверен.

Не знаю, является ли это простым совпадением или проявлением глубокого закона природы, но существует **поразительное сходство между механизмом научного творчества и процессом воспроизведения потомства**. Насколько я могу судить, оба процесса проходят 7 стадий.

1 – **Любовь** или, по крайней мере, желание. Первой предпосылкой научного открытия является пылкий энтузиазм, **страстная жажда** познания, которая должна быть удовлетворена. Этот энтузиазм может питаться любовью к Природе, стремлением к истине, тщеславием, потребностью в признании, простом любопытством, желанием быть полезным или любым иным мотивом, но он должен быть достаточно горячим, чтобы преодолевать все преграды на своем пути.

2 – **Оплодотворение.** Независимо от потенциальной творческой энергии разума, он остается стерильным, если предварительно не **оплодотворен фактами, собранными посредством наблюдения и изучения**.

3 – **Созревание**. На этой стадии ученый «вынашивает» идею. Вначале он может даже не осознавать этого, однако все, кто анализировал механизм интуиции, согласны с тем, что если анализ проблемы с помощью сознания уже не дает плоды, проблему следует отложить для **вызревания**, которое осуществляется путем бессознательного сопоставления ее с огромным запасом накопленного

опыта. При этом родственные факты, сталкиваясь друг с другом, образуют плодотворные комбинации.

4 – **Родовые схватки.** Когда я чувствую, что вынашиваю идеи, я страдаю … ощущение, что у вас есть что-то, требующее выхода … Пуанкаре говорил, что чувствует, как его идеи «сталкиваются между собой».

… **рождение мысли**, как и рождение ребенка, часто происходит ночью, в постели; но, так как появление идеи не сопровождается болями, мы порой не можем проснуться настолько, чтобы крепко ухватить новую мысль и вывести ее на свет сознания до того, как она ускользнет обратно в область бессознательного … только почувствовав (это), я стараюсь проснуться и немедленно **сделать соответствующую заметку** и в будущем воспользоваться ею.

5 - **Рождение** … случается совершенно неожиданно и за пределами лаборатории: в театре, во время пеших прогулок … После интуитивного озарения обычно наступает ощущение полного счастья, радости и облегчения.

6 – **Обследование.** Как только новорожденная идея возникает из подсознания, она должна быть обследована и проверена путем сознательных рассуждений и логически спланированного эксперимента.

7 – **Жизнь.** После того как новая идея надлежащим образом проверена и найдена жизнеспособной, она готова к жизни, то есть к использованию.

После того, как потребность поделиться нашим вновь обретенным сокровищем исчерпает себя, настроение может измениться коренным образом. Первоначальное радостное чувство постепенно убывает, незаметно переходит в привычную повседневность, и наступает ощущение разочарования. Все, что мы делаем в настоящее время, кажется таким пустяком в сравнении со значительностью предыдущего открытия, что это чувство может перерасти даже в тяжелую депрессию.

Обучаемость

Как лучше всего стимулировать интуитивное мышление?
… законы интуитивного мышления не поддаются сознательному анализу и использованию, а непосредственное обучение им невозможно, продукты интуитивного мышления должны проверяться, имеющиеся в них ошибки исправляться, но на уровне осознаваемого.

Красноречию, игре в теннис, живописи или музыке можно учить … и правильность действий может сознательно контролироваться, хотя во всех этих областях **стереотипы мышления и действия**, дабы быть эффективными, должны стать **подсознательными и автоматическими.**

Благоприятствующие факторы. Ясно формулируйте свои вопросы … «в хорошо заданном вопросе уже содержится половина ответа» …

Когда более или менее точно установлено, что мы ищем … можно собрать больше материала экспериментальным путем и, изучая литературу по родственным областям, можно размышлять о проблеме, не позволяя нашему вниманию отвлекаться.
Обсуждайте ваши идеи с другими … лучше всего ограничиться очень небольшой группой людей из **2-4 специалистов**, которые симпатизируют друг другу и интересуются той же проблематикой. Другой хороший способ направлять наши мысли в нужную сторону – объяснять проблему людям, которые с ней мало знакомы. В этом случае мы не можем рассчитывать на значительную внешнюю стимуляцию, но, поскольку для объяснения предмета его приходится сводить к самым простым, но и самым существенным аспектам, мы будем вынуждены переосмыслить все **основные положения.**

Делайте краткие записи … важно иметь при себе записную книжку и кратко (но разборчиво!) фиксировать любые перспективные идеи, возникающие в нашем сознании … в лаборатории, дома, в дороге. Затем, при первой возможности, я составляю резюме из этих «телеграфных» заметок и вкладываю их в одну из многочисленных папок …

Если все усилия, предназначенные для стимулирования ассоциативного мышления, не помогают, нет смысла пытаться «вымучить» решение исключительно за счет упорства. В этом случае лучше всего позволить проблеме ускользнуть из сферы сознательного интеллектуального поиска и дать ей вызреть в подсознании. На этой стадии следует … погулять … поудить рыбу, помузицировать, побыть в одиночестве или просто поспать … я имею обыкновение «пробежаться» по моей проблеме перед сном или даже среди ночи … Всегда нужно иметь под рукой карандаш и бумагу, поскольку ночные мысли имеют тенденцию улетучиваться, не оставляя к утру никаких следов.

Извлекайте пользу даже из напастей ... многие открытия исторического значения были сделаны во время болезни. А.Уоллес открыл теорию естественного отбора, лежа на корабельной койке во время приступа малярии … идея обобщения пространства и времени пришла к А. Эйнштейну, когда он болел и лежал в постели.

Похоже, что после достижения состояния насыщения всевозможным материалом, необходимым для выявления новой взаимосвязи, мы неизбежно приближаемся к тому, чтобы видеть вещи в подлинной перспективе. Кроме того, в лаборатории или кабинете видимые стороны нашего исследования (химикаты, микроскоп, экспериментальные животные, документы, книги) излишне односторонне фиксируют наше внимание на деталях, что препятствует формированию интуитивного «скачка», необходимого для выявления новой значительной взаимосвязи. Быть может, именно поэтому многие ученые получали возможность воскликнуть «Эврика», находясь в … обстановке, в которой разум чувствует себя раскрепощенным.

Реплика математика Адамара: «Ноги – колеса мысли», - АБ.

А блокируют творческое мышление следующие факторы: умственное и физическое истощение, мелкие раздражения, шум, обеспокоенность домашними или денежными проблемами, депрессия, озлобленность, работа по необходимости.

Инстинкт и логика находятся в постоянной конфронтации: то, что мы хотим, как правило, нелогично, а что логично – того нам, зачастую, не надо. **Инстинкт и интеллект** попросту презирают друг друга, ибо один **только делает**, а другой – только **знает почему**. Мосты же между инстинктом и интеллектом, между чувством и логикой удается навести только гению.

Одним из худших «заболеваний» научного мышления – тенденция видеть то, что хотелось бы увидеть; у себя в лаборатории мы называет это «гнилым оптимизмом».

Суть научного открытия не в том, чтобы увидеть что-либо первым, а в том, чтобы установить прочную связь между ранее известным и доселе неизвестным. Именно этот процесс связывания воедино в наибольшей степени способствует подлинному пониманию вещей и реальному прогрессу.

Если какой-либо объект наблюдали, но не выяснили степень его значимости и взаимосвязь с другими объектами, то он остается неизвестным.

Важно также, чтобы студент начал с задачи, на успешное решение которой у него есть хорошие шансы, ибо успех в такой же степени ободряет, в какой неудача оказывает парализующее действие *(и в воспитании детей - АБ)*.

«чтобы увидеть картину в целом, ее создателю необходимо отдалится от нее» … одностороннее повышение чувствительности необходимо нам, чтобы извлекать пользу из случайных наблюдений. Это именно та подготовка, которая помогает увидеть неожиданное – даже если оно появится на периферии нашего поля зрения – правильно истолковать наблюдаемые факты … Вот почему лучше всего не менять слишком часто предмет исследований, ведь это, при прочих равных условиях, позволит вам извлекать максимум пользы из своего опыта специализации.

В то же время, упорно работая в одном и том же направлении, в конце концов, приходим к тому моменту, когда отдача начинает уменьшаться. Главная трудность в том, чтобы разглядеть (этот) момент …

Старайтесь **узнавать** не многое о малом, а малое, но **важное о многом.** Недостаток оборудования или недостаток знаний представляют собой значительно меньшее препятствие для оригинального исследования, нежели переизбыток бесполезных материалов и бесполезной (а иногда и ложной) информации, загромождающих и лаборатории, и мозги.

Существует два способа увидеть что-либо: первый – нацелится на самую отчетливую деталь с возможно близкого расстояния самым лучшим из доступных приборов; второй – посмотреть на вещи под новым углом зрения, чтобы увидеть скрытые доселе грани. Первый способ требует средств и опыта, второй не предусматривает ни того, ни другого: в нем помогают простота, непредвзятость … Обе дороги доступны, но, если можете, выбирайте вторую.

Не позволяйте сложной технике ослеплять себя … помните, что крупные объекты видны и без увеличения и что **важнейшие законы одновременно и самые простые.**

Хотя Природа вечна и бесконечна, ее исследователь соприкасается с ней только на протяжении своей собственной жизни и в меру своих собственных ограниченных возможностей. Поэтому **простота и краткость** – не просто свойства **науки**, они составляют саму ее **сущность.**

Но для меня все – Природа. Моя семья, сотрудники, животные, книги, т.е. весь мир, в котором мы живем, включая и меня самого, - это лишь разные проявления Природы внутри и вне меня. Будет одинаково верно сказать, что у меня нет личной жизни и что вся моя жизнь – личная. Для меня **нет различия между работой и досугом** – просто это разные приемы одной и той же игры.

«Когда о вас говорят, то хуже этого может быть только одно – когда о вас не говорят» (О. Уайльд).

Истинное открытие очень редко произрастает из логических построений, и это особенно характерно для естественных наук. Логика становится нужной в дальнейшей работе при подтверждении и оценки наблюдаемых явлений.

«Научное исследование само по себе – не наука, это все еще искусство или мастерство» - У. Джордж.

Наверное, Джордж Вашингтон Карвер (1864-1943): «Я … прошу, чтобы Великий Создатель тихо, ежедневно, и часто много раз в день разрешал мне говорить с Ним через три великих царства мира, которые Он создал - животное, минералов и растительное царство - чтобы понять их отношения друг к другу и наши отношения с ними и Великим Богом - Создателем всех нас».

Карвер запатентовал только несколько своих идей и отказался от финансового вознаграждения. Он мог бы стать миллиардером и влиятельным человеком, но не принимал предложения даже от Генриха Форда – *из интернета, АБ.*

… логика – это не ключ к тайнам Природы, а своеобразный «каталог картинной галереи» в мозгу человека, где хранятся его впечатления о природных явлениях.

Биологическим элементам обязательно присуща неопределенность.

(Они) никогда не существуют в чистом виде. В рассматриваемый био-элемент неизбежно вторгается другой ... происходит и обратный процесс (кровеносный сосуд, входящий в почку, как часть этого органа) … каковы границы био-элементов?

Что главным образом составляет меня самого? То же относится к пограничной линии между одушевленной и неодушевленной Природой.

Ничто в Природе не может быть охарактеризовано с исчерпывающей полнотой.

«Создание любой известной теории – света, теплоты, магнетизма и электричества – подразумевает выход за границы (экспериментальных доказательств)» - Кельвин.

«Познавать, не размышляя, - бесполезно; размышлять, не познавая, - опасно» - Конфуций.

Гипотеза – это догадка, **теория** – это частично доказанная догадка, биологическая **истина** – это антинаучное преувеличение, не существующее в

биологии ... в биологии вместо слова «истина» будем использовать термин «**факт**» (от латинского «дело или действие).

Существует поговорка: никто не верит в гипотезу, кроме того, кто ее выдвинул, но все верят в **эксперимент**, за исключением того, кто его проводил … сам экспериментатор глубоко осознает искажающее влияние тех мелочей, которые могут повлиять на чистоту эксперимента.

Природа не болтлива, она просто утверждает или отрицает. Наша задача – правильно формулировать вопросы (но ответить нам могут только «да» или «нет»).

Руководствуясь только собственным инстинктом и опираясь на весьма ограниченные возможности нашего мозга, нам удается, наконец, сформулировать достаточно четкие и разумные **вопросы**, на которые Природа в состоянии дать ответ на своем понятном, но безмолвном языке знаков и картин. Из мозаики таких ответов вырастает **понимание.**

Теории – это нити, которые связывают имеющиеся факты, а поскольку все био-элементы определены не строго и к тому же взаимно пересекаются, то разработать однозначные и неизменные связи между фактами … **в медицине невозможно.**

… опыт и здравый смысл имеют для биолога **приоритет** перед глубоким знанием сложных законов логики и психологии.

В изучении литературы всегда должна быть **граница** между «слишком мало» и «слишком много» … человеческий мозг располагает ограниченным пространством для запоминания информации … После заполнения этой (части) каждый новый факт, который вы туда «запихиваете», выталкивает … другой факт на задворки, откуда его можно извлечь на свет божий только при значительном усилии.

«Случай благоприятствует подготовленному уму» - Пастер.

… неумение быстро читать. А может быть, это вовсе не недостаток? Если текст меня интересует, то чтение, размышление и даже фантазирование по этому поводу сливаются в единый процесс, в то время как **вынужденное скорочтение** не только не способствует качеству чтения, но и **не приносит удовлетворения,** когда размышляем о прочитанном.

… посоветовал бы описывать основные результаты каждого эксперимента – удачного или нет, - как только он закончен, чтобы при необходимости ими легко было воспользоваться. Особенно фотографии, которые иллюстрируют «фотогеничный» эксперимент, так что повторить его только ради получения нужных иллюстраций чрезвычайно трудно.

КАК ГОВОРИТЬ

«Чтобы ты мог свою речь от ошибок сберечь, о 5 вещах помни всегда: **кому говоришь, о ком, и как, и где, и когда говоришь**» - Неизвестный автор.

«Чем значительнее и сложнее то, о чем говорится, тем проще и свободней должна быть манера изложения» - Стендаль.

Напутствуя меня на мое первое публичное выступление, мой учитель профессор Бидль сказал: «Никогда не используйте в лекции более **3%** ваших познаний».

Включайте в лекцию лишь «сливки» своих познаний, оставляя себе для маневра широкое и безопасное поле накопленных знаний – тот резерв, куда вы могли бы отступить либо под воздействием собственной речи, либо руководствуясь реакцией аудитории.

Никогда не читайте заранее подготовленный текст (хотя бы заглядывая в него краешком глаза), в качестве ориентира вполне достаточно нескольких хорошо читаемых ключевых слов.

Чтобы уберечься от многословия при чтении лекции, для начала обдумайте, к кому вы будете обращаться и в какое **время** вы должны уложиться. Потом против каждого ключевого слова в своей «**шпаргалке**» проставьте отведенное для него время и просто придерживайтесь этого графика.

В любом случае, самый простой способ побороть безразличие и невнимание – это **смотреть в лица** слушателей. Выберите в разных местах аудитории одно-два приятных вам лица и обращайтесь сперва к одному, потом к другому – точно так же. Как если бы вы находились в спокойной обстановке своего кабинета, а эти люди пришли побеседовать с вами.

… история науки учит также, что серьезное значение имеет умелая пропаганда самими исследователями своих необычных, с традиционной точки зрения, идей. Поэтому я решил для себя, что лучшим путем распространения моих выводов и гипотез будет их пропаганда через книги, через теле- и радио-интервью, поскольку они позволяют обращаться к самым широким кругам. Я также посвящал довольно много времени чтению лекций во всех странах мира.

Меня вдохновляет пример Томаса Манна, который написал "Доктора Фаустуса", когда ему было за семьдесят, а "Феликса Круля", когда ему было почти восемьдесят. А вспомните творческие успехи, которых в довольно преклонном возрасте достигли Микеланджело, Пикассо, Тосканини, Артур Рубинштейн, Павлов, Бертран Рассел! Я часто думаю о своем преклонном возрасте и полагаю, что каждый период в жизни человека имеет свои преимущества. У нас накапливается громадный опыт. Природа снабдила нас многочисленными компенсаторными механизмами: когда один канал блокируется, мы развиваем другой. Наша цель - не достижение абсолютного совершенства в любом отношении, но **достижение наиболее высокой из достижимых целей.**

Главной задачей (религии и философии) по-прежнему остается достижение человеком внутреннего **мира**, а также мира **между людьми и между человеком и природой**.

Когда в 1956 г. Ганс Селье опубликовал книгу «Стресс в жизни», один журналист назвал его «Эйнштейном медицины».

Несколько дней и ночей подключался через книгу (прямо или через интернет) к Источнику Знания в любой удобный для меня момент. Наверное, для меня (индивидуалиста и «Скорпиона» по рождению) книга – лучший учитель с рассуждениями, эмоциями, фото и даже видео - АБ.

3.5. Витейл Д. Утраченное руководство к жизни: Наставления, которые вы должны были получить при рождении / Перев. с англ. В. Демьянова. 2006.

Жизнь не должна быть тяжелой

Большинство людей считают, что нужно воевать и бороться. Это не так. Можно позволить жизни идти своим чередом. Секрет — в умении сосредоточиваться на своих желаниях, решать текущие задачи и верить в этот процесс.

Да, жизнь может быть тяжелой.

Но она может быть и легкой.

Разница между тем и другим главным образом обусловлена тем, как вы относитесь к происходящим событиям.

Если вы считаете марафон тяжелым делом, то легким он для вас не будет. Но если вам нравится бегать и вы воспринимаете марафонскую дистанцию как личный вызов, который вы приветствуете, пробежать ее вам будет несложно. Да, вы будете потеть, напрягаться и задыхаться, но марафон принесет вам радость.

Вы получаете то, на чем сосредоточиваетесь

Если вы желаете себе богатства, сосредоточьтесь на богатстве.

Если вы желаете себе здоровья, сосредоточьтесь на здоровье.

Если вы желаете себе счастья, сосредоточьтесь на счастье.

Вот неочевидная, но действенная тайна Вселенной …

Слова, которыми вы себя характеризуете, определяют, кем вы становитесь

Важно осознавать, что, характеризуя себя, вы тем самым себя формируете.

Я говорю не о тех словах, которые вы произносите вслух, хотя они тоже имеют значение. Я говорю о тех словах, которые вы произносите мысленно, про себя. Фразы «я толстый» или «я глупая» звучат как самооценка. На самом же деле это команды, из-за которых вы и стали такими, какие вы есть.

Начните утверждать, какими вы хотите стать, — и ваши слова вскоре превратятся в факты.

К вам главным образом **притягивается** то, что вы **любите**, и то, что вы **ненавидите**. Это пример проявления закона притяжения.

Иначе говоря, если вы ненавидите какую-либо политическую партию или образ жизни, вы будете сталкиваться с ними повсюду. Ваша ненависть — сгусток энергии, притягивающий к себе такую же энергию.

Точно так же, испытывая к чему-либо истинную любовь — будь то какой-либо вид деятельности или даже автомобиль, — вы заманиваете объект своей любви в собственную жизнь.

Вывод: к выбору предметов страсти нужно подходить с осторожностью. Понимание того, что магнитом управляете вы, поможет вам осознать свою силу.

Упражнения

Нужно упражняться.

Ваше тело — это транспортное средство, которое везет вас в течение всей вашей жизни. За транспортным средством нужно следить. Ваше тело не утрачивает форму благодаря движению.

Упражнения не должны быть изнурительными.

Спокойные упражнения, такие, как йога, полезны не меньше напряженных видов спорта, таких, как регби.

Важно испытывать наслаждение от выбранного упражнения.

Упражнение не должно также длиться долго.

Упражняйтесь каждый день в течение получаса.

Остальные двадцать три с половиной часа делайте то, что вам нравится.

Тайна всех времен состоит в том, что вы сами можете создать свое будущее при помощи авторучки и воображения!

Вот как достичь своих целей с легкостью:

Вы должны знать, чего хотите.

Вы должны чувствовать себя так, как будто уже достигли своего.

Вы должны делать то, что необходимо для достижения цели.

Как улучшить самочувствие за одну минуту

Жизнь заботится о нас не всегда.

Однако есть один секрет, а именно — как почувствовать себя лучше всего за одну минуту.

Вот этот секрет: медленно, глубоко вдохнуть и затем выдохнуть.

Вот как это сделать: Глубоко вдохните. Почувствуйте свои легкие. Задержите дыхание на несколько секунд. Сделайте выдох (медленно, с облегчением). Повторите вдох и выдох.

Если нужно, повторите еще раз.

Вместе с выдыхаемым воздухом из вас выйдет и плохое настроение.

Три секрета управления временем

Секрет умения добиваться своей цели состоит в правильной организации времени.

Секрет правильной организации времени состоит в умении **составить список своих дел и определить очередность их выполнения.**

Для начала сделайте эти первые два шага.

А вот секрет, известный немногим: пока вы сами делаете что-то одно, ваш ум может работать над другими делами.

Составьте список дел, которые вам нужно сделать сегодня. Займитесь самыми неотложными из них. Пока вы их делаете, пусть ваше подсознание работает над другими делами.

Например, когда мне нужно что-нибудь написать — статью или главу книги, — я часто прошу свое подсознание заняться прежде всего этим. Возможно, такой

подход покажется вам малореальным, но он работает. Возьмитесь за столько задач, сколько может осилить ваше подсознание.

В умении управлять временем есть еще больший секрет: некоторые дела из вашего списка сделает за вас **Вселенная**, если вы не будете ей препятствовать Составляя список дел, я помещаю в правой колонке те из них, которые планирую сделать сам. В левой колонке я располагаю те дела, которые планирую поручить Вселенной.

Например, звонить по телефону, писать статьи, оплачивать счета, ездить в командировки буду я. Но найти хорошего покупателя для продаваемого мной дома, хороший контакт для моего нового проекта и т. п. можно поручить Вселенной.

Это действительно величайший и малоизвестный секрет жизни: Вселенная будет вам помогать, если вы дадите ей такую возможность.

Польза сна

Когда мир кажется вам жестоким, когда вы не в духе, когда вы обессилены и сходите с ума, **иногда достаточно хорошо выспаться.**

Страх иногда парализует. Порой из-за него вы не решаетесь назначить свидание. Другим людям он не позволяет заняться своей карьерой. В любом случае важно понимать, что ключом к управлению вашими страхами является четкое **осознание** своих желаний.

Чтобы помочь вам достичь такого осознания и поддерживать его, я предлагаю три ключа: **Вопрос, Ответ и Действие.**

Единственное, что не позволяет вам получить желаемое, — ВЫ САМИ.

Существует **Замысел,** намного превосходящий воображение любого из нас.

Осознание этого придает всем жизненным событиям — и трагичным, и радостным — абсолютно иное значение. Кроме того, изменяется и наш подход к решению жизненных проблем.

Следуя Замыслу, извлекая опыт из самых скорбных жизненных событий и, как результат, развиваясь, вы приобщаетесь к этому Замыслу и заставляете жизнь

работать НА СЕБЯ, о чем не могли раньше и подумать (*дважды в неделю в молитве Таханун говорим «Ты же прав во всем, что постигло нас, ибо Ты правду вершил, мы же творили зло» с тем, чтобы исправиться и работать дальше – АБ*).

«Золотое Правило: Относись к другим так, как они, по твоему мнению, должны относиться к тебе, и так, как они хотят, чтобы относились к ним» (*это правило, как и большинство нижеследующих рекомендаций, рассмотрены нашими Учителями, см. главу 2 - АБ).*

Ваши родители делали лучшее, на что были способны, исходя из своих убеждений, своего воспитания и представлений о том, как следует с вами управляться.

Простите их. Поймите их. Любите их. Сейчас они ждут от вас понимания того, что они желали вам добра. Скажите им об этом. Не лишайте их тех слов, которые они мечтают от вас услышать.

Верно также и то, что, помогая другим, поощряя их, вы тем самым помогаете себе. Предлагая что-либо другим, вы будете радоваться их победам и расширите собственные возможности.

Умение **слушать** требует полного внимания и сосредоточенности на другом человеке. Настоящее умение слушать — человеческая добродетель. Истинное умение слушать способно исцелять.

Больше всего в приведенной выше цитате мне нравится фраза **«Умение слушать — простейший акт любви» (***в этой фразе перекликается смысловая направленность этих действий: известно, любовь – это и познавание – АБ)***.** Она имеет для меня особое значение потому, что помогает мне вернуться обратно, к истокам. Я утверждаю и верю: поскольку все человеческие существа стремятся к одной и той же жизненной цели — любить и быть любимым, — то умение слушать предоставляет им простое (хотя и не такое уж легкое для освоения), эффективное и изящное средство достижения желаемого.

Не многие задумываются о том, что их отношение к другим — звено цепочки, влияющее на всех людей.

Вот самый простой для понимания уровень этого феномена: улыбнувшись на улице незнакомцу, вы можете настолько поднять ему настроение, что он тоже кому-нибудь улыбнется, а тот, в свою очередь, — кому-нибудь еще, и так далее, по цепочке. Одна ваша улыбка способна поднять настроение множеству людей.

Подобным же образом, если вы бросите на кого-нибудь хмурый взгляд, этот человек заразится вашим плохим настроением, передаст его следующему человеку, на которого посмотрит, а тот — следующему, и так далее. Эмоции передаются подобно вирусам.

Посылайте положительные сигналы и тем самым влияйте на всю мировую цепочку.

Она начинается с вас.

Все мы в глубине души хотим, чтобы нас любили. Дайте людям почувствовать свою любовь — и они вас озолотят.

Как прекратить спор

Скажите первым: «Мне жаль». Как только вы произнесете эти слова, ваш оппонент взглянет на вас, чтобы понять, искренни ли вы. И если вы действительно искренни, напряженность спадет.

Как вести себя с недругом. Спросите у него совета. Немногие люди отказывают, когда у них просят совета.

Так вы продемонстрируете свою открытость, и в ответ «недруг» тоже откроется вам.

Вывод: у каждого из нас есть свое «Я». Наилучший подход к людям состоит в том, чтобы не возвышать свое «Я» над их «Я».

Другими словами, будьте готовы понизить свой статус. Не выставляйте себя напоказ. Наоборот — продемонстрируйте свою слабость и попросите помощи.

Отдавайте то, что желаете получить

Вас будут отговаривать следовать этому принципу, и все-таки истина остается истиной: отдавайте то, что желаете получить.

Хотите денег — отдавайте деньги. Хотите любви — дарите любовь.

Фокус в том, чтобы отдавать, не ожидая ничего взамен. Пусть отдача вас удивит.

Отдавайте с радостью, любовью в сердце и ясным умом.

Вы получаете то, что рассчитывали получить

Посмотрите на свою жизнь объективно, и вам станет ясно: условия, в которых вы сейчас оказались, именно те, которых и следовало ожидать. Действуйте иначе — и иной станет ваша жизнь.

Осознав, что настоящий момент (каким бы он для вас ни был) минует, вы сможете его оценить. Если вам нравится этот момент, восторгайтесь им, потому что он скоро пройдет.

Если он вам не нравится, расслабьтесь, ведь он скоро пройдет.

В том, чего вы боитесь, часто кроется то, что вы ищете

Возможно, мир жаждет именно того, чем вы боитесь с ним поделиться. Попробуйте поделиться своим страхом — и, быть может, мир вознаградит вас тем, что вы ищете.

Будьте готовы отказаться от удовольствия, и вы достигнете удивительных результатов

Если сосредоточиться на долгосрочной выгоде и удерживаться от соблазнов, осуществлять свои решения становится намного легче.

Чудеса происходят постоянно — без перерыва

Чудеса происходят постоянно.

Вы принимаете их как должное.

Ваше существование — само по себе чудо (*«Тот, кто не верит в чудеса, не может считаться реалистом» - Бен Гурион)*.

Вот великая тайна: **чем больше беспорядка у вас комнате, тем больший беспорядок в вашем уме**. Уберите в своих шкафах. Уберите в своем гараже. Уберите на своем рабочем месте. Уберите в своих комнатах.
Энергия движется, когда нет препятствий. Беспорядок — это препятствия.

Ночное окно — возможность высказать просьбу.
Немногие знают, что, отходя ко сну, человек поглощает энергию всего сущего, называемого Вселенной. В эти мгновения вы можете высказать Вселенной свои пожелания или просьбы, и она начнет их выполнять.
Поэтому, ложась спать, загадайте желание.
Пожелайте что угодно, лишь бы при этом вы испытывали радость. Обязательно пожелайте другим того же, что и себе. А затем идите спать — улыбаясь, веря и зная, что ваше желание исполнится.

Чего бы вы ни намеревались достичь, сначала вам нужно это почувствовать.
Решения и действия, обусловленные страхом, приводят к совсем иным последствиям, чем решения и действия, обусловленные счастьем. **По сути, чувства — причины событий.** Замечательно что-либо получать, делать, иметь. Среди жизненных целей наиболее популярны известность, удача и миловидность. Но между достижением таких целей и счастьем, которое пропагандируют нам Голливуд и Уолл-Стрит, зависимости не наблюдается.
Мы все знаем людей, обладающих выдающимся талантом, богатством, красотой и влиянием, но не испытывающих счастья. Самое удивительное то, что, обладая всем этим, они не хотят быть счастливыми! Они не знают, что **счастье — реальный результат их выбора**, и не представляют, как сделать нужный выбор.
Важен также ваш эмоциональный жизненный опыт. **Когда вы испытываете любопытство, благодарность, любовь или счастье, жизнь кажется вам бесценным даром.** Когда же вы подавлены чувством вины, преисполнены опасений, рассержены настолько, что любовь не может зародиться в вашем сердце, или так оскорблены, что вас раздражает само слово **радость,** жизнь

кажется вам адом на земле. Кому в аду нужны известность, удача и миловидность?

Мы странствуем по нашему земному раю, воспринимая его исходя из собственных мыслей и убеждений. Постоянно изменяющаяся комбинация наших представлений о происходящем порождает те или иные эмоциональные реакции. Расценивая события и обстоятельства как благоприятные для нас, мы обычно испытываем что-то похожее на счастье. Расценив их как негативные, мы реагируем гневом, страхом, чувством вины, печалью и другими, так называемыми отрицательными эмоциями.

А что будет, если не торопиться с выводами? Когда ваша жизнь превращается в увлекательную тайну, раскрывающуюся на фоне бесконечных возможностей, вы обретаете свободу **выбирать** свои чувства. Вы впускаете в свою жизнь любовь, творчество и радость, о чем раньше даже не мечтали. Просто время от времени спрашивайте себя: «Если бы я мог выбирать свои чувства, что бы я выбрал?» Возможно, собственные ответы вас изумят.

Реализация эмоционального выбора дает вам реальную возможность самому определять условия, в которых будет протекать ваша жизнь. Это похоже на волшебство. Вы сможете заранее формировать результат и будете счастливы еще до того, как измените все, что хотите изменить.

«Умение прощать» … Прощение касается не только людей. Иногда нам тяжело простить окружающие нас вещи.

Когда я подружился со Вселенной, она ответила мне взаимностью, обеспечив достаток.

… к эгоистичным людям он не приходит.

И затем, прощая, я натолкнулся на самый большой дар. Я простил себя! Я, привыкший быть себе врагом, узнал, что могу любить себя и прощать свое несовершенство. Теперь жизнь доставляет мне удовольствие, ведь тот, чье отражение я вижу в зеркале, — мой друг.

Логики как таковой нет. Логикой мы называем рациональность. Ведь аргумент, абсолютно логичный для одного человека, часто не имеет смысла для кого-то другого. Если бы логика существовала, все мы были бы во всем друг с другом согласны. Этого не наблюдается. Мы покупаем разные машины, одежду и дома, голосуем за разных политиков и по-разному относимся к жизни. При этом каждый из нас имеет абсолютно «логичные» причины для всего, что он делает, говорит и во что верит.

Возьмем, например, **умение отдавать. Оно противоречит логике**. Однако, отдавая что-либо, вы воплощаете в жизнь высший духовный закон. **Делать нужно немного — отдавать, ждать и получать**. Возможно, такое поведение покажется вам странным. Оно не логично, а интуитивно. Оно духовно. Это один из законов функционирования Вселенной. Необходимо лишь не мешать этому закону проявляться (*ср. с Теилим 55:23 и комментарии: «Возложи на Господа свою ношу, и Он поддержит тебя»… И секрет в том, чтобы безраздельно возложить свое упование на Господа … Чтобы не сказал человек: «Я надеюсь на Бога, но и сам не оплошаю, положусь на свой разум» - Виленский Гаон, Мишлей 3:5 - АБ).*

Как принять решение. Не многие знают, что, когда вы не можете ни на что решиться, приемлемо любое решение. Фокус здесь в том, чтобы сделать решение правильным **самим фактом того, что вы его приняли.**

В трудную минуту вы всегда можете подбросить монету.

В жизни необходимо умение определять, что работает, а что — нет. Не пытайтесь доказать свою правоту — вместо этого сосредоточьтесь на достижении желаемых результатов. Будьте готовы отказаться от старых привычек и прежнего образа жизни ради новых привычек и нового образа жизни, которые приведут вас к желаемым результатам.

Если вы слышите что-нибудь позитивное о ком-либо, примите это.

Если вы слышите что-нибудь негативное о ком-либо, оставайтесь спокойны. Наблюдайте. Выясните истину сами.

Если вы хотите научиться сдержанности, вот полезный совет: **всегда говорите о других так, как будто они находятся в одной комнате с вами и слышат вас.**

Так вы быстро поймете, что стоит и чего не стоит произносить.

Испытывая боязнь или стеснение, скажите себе, что эти чувства прекрасны — ведь они означают, что вы живете полноценной жизнью и, встречая их лицом к лицу, обретаете уверенность в себе и становитесь полноценным человеком.

… вы не сумели войти с желаемым в резонанс. Попросту говоря, вы сосредоточились не на том, чего хотите, а на том, чего не хотите. Сосредоточивайтесь на том, чего вы хотите, — и чудеса **будут происходить** на протяжении всей вашей дальнейшей жизни.

В ответ на ваши молитвы Творческая Сила, создавшая Вселенную (и ежесекундно созидающая ее вновь и вновь), с легкостью совершает как великое и удивительное, так и малое. Молитва — это творческое сотрудничество между вашей волей и творческой мощью Создателя Вселенной (*как будто читаешь наставления еврейских мудрецов – АБ)*.

И помните: молитва о том, что вам дорого, есть акт тесного и живого общения с Творцом всего сущего. Это акт признания той творческой силы и любви, благодаря которой вы существуете.

… легкий путь достижения целей:

1. **Будьте благодарны за то, что у вас уже есть.**
2. **Радостно, настроившись на лучшее, заявляйте о своих желаниях и ведите себя так, как если бы уже получили желаемое.**
3. **Используйте открывающиеся возможности**. Никогда не знаешь, что приведет тебя к цели. Ваш ум не видит всей картины целиком. Возможности приходят к вам извне, и ваша задача — реагировать на них интуитивно. Поступая так, вы продвигаетесь к своей цели, даже когда вам кажется, что вы топчетесь на месте. Главное — вера.

3.6 «Принцип наименьшего взаимодействия» математиков Израиля Моисеевича Гельфанда и Михаила Львовича Цетлина.

И. М. Гельфанд и М. Л. Цетлин выдвинули так называемый «принцип наименьшего взаимодействия» для социума, биосферы и механики, аналогичный известным в механике вариационным принципам. Согласно этому принципу каждая подсистема в живом организме функционирует так, чтобы ее взаимодействие со всей системой и с окружающей средой было возможно меньшим.

Я прочитал статью авторов этого фундаментального закона случайно в журнале «Автоматика – телемеханика» примерно 80-х годов.

Закон иллюстрируется примерами живых организмов (рука рефлекторно убирается от горячего или острого без включения головного мозга) и социума (игровых автоматов). Количественно подтверждено преимущество минимально централизованного управления перед монархическим или диктатурой при выполнении одинаковых задач (не в экстремальных ситуациях, например, войны). Оптимальная организация общества основана на творческом потенциале и деятельности его участников. Именно децентрализацию управления народом предлагает мудрец Итро руководителю народа Моше: «А ты высмотри среди народа достойных Б-гобоязненных людей, людей истины, ненавидящих выгоду… и будет: всякое большое дело они будут доводить до тебя, а всякое малое дело будут судить они … так что тебе будет легче … и весь этот народ тоже – каждый придет на подобающее ему место» (Шмот 18:21-22).

Коллективная память, традиция и Закон выше и долговечнее любого самого гениального царя (вождя, правителя)- АБ.

3.7 Эфроимсон В.П.

21 ноября 1908 года в Москве в семье банковского служащего **Павла Рувимовича Эфроимсона и сестры милосердия Елизаветы Марковны Кроль** родился Владимир Эфроимсон — выдающийся генетик. На 4-м курсе был исключён из МГУ за выступление (единственный на собрании) в защиту своего учителя профессора С.Четверикова, арестованного в 1929 г. Неоднократно подвергался репрессиям. В декабре 1932 г. арестован и осуждён на 3 года лагерей в Кемеровской обл.

Владимир Павлович говорил о себе довольно часто: «Вообще-то я трус, но я не могу молчать, когда творится несправедливость». Но надо было видеть Эфроимсона зимой 1985 года, чтобы правильно понять эти слова … В тот вечер в Политехническом музее московской «научной общественности» впервые показали очень смелый по тем временам фильм «Звезда Вавилова».

После просмотра фильма на сцену Политехнического музея вышли известные отечественные ученые. Они уселись вдоль длинного стола, из-за которого по очереди поднимались, выходили к трибуне и говорили о фильме … Они произносили какие-то вялые, округленные фразы о трагической судьбе Вавилова, не говоря, в чем же трагизм судьбы. Они бормотали что-то о каких-то «злых силах», не называя этих сил … Были сказаны слова об «очень большой несправедливости» (в общем, смерть нестарого человека – всегда несправедлива) … Видно было, что все ораторы чувствуют свою смелость и гордятся и собой, и создателями фильма, и тем, что все это происходит не во сне, а в реальной жизни … И после всего этого, когда все ораторы уже выступили, Владимир Павлович, которого никто выступать не приглашал, вырвался на сцену и, кивнув академику Раппопорту (он уважал его и всегда

восхвалял смелость и отвагу Иосифа Абрамовича), произнес, вернее – прокричал в микрофон, оглушая зал, – жуткие, страшные слова.

То, что он говорил, ввергло присутствующую в зале «московскую научную интеллигенцию» в столбняк. Это был шок. Я хочу привести слова Владимира Павловича Эфроимсона полностью.

Участник Великой Отечественной войны, награждён орденами Красной Звезды и Отечественной войны II степени. В феврале 45-го написал командованию рапорт о случаях изнасилования немецких женщин и девочек советскими солдатами. В мае 1949 г. арестован по обвинению в дискредитации Советской армии за тот самый рапорт о красноармейцах-насильниках. Приговорён к 10 годам заключения в Джесказгане (Степлаг). В 1955 г. освобождён с ограничением в правах. В 1956 году был амнистирован и реабилитирован.

«Я пришел сюда, чтобы сказать правду. Мы посмотрели этот фильм … Я не обвиняю ни авторов фильма, ни тех, кто говорил сейчас передо мной … Но этот фильм – неправда. Вернее – еще хуже. Это – полуправда. В фильме не сказано самого главного. Не сказано, что Вавилов – не трагический случай в нашей истории. **Вавилов – это одна из многих десятков миллионов жертв** самой подлой, самой бессовестной, самой жестокой системы. Системы, которая уничтожила, по самым мягким подсчетам, **пятьдесят, а скорее – семьдесят миллионов** ни в чем не повинных людей. И система эта – сталинизм. Система эта – социализм. Социализм, который безраздельно властвовал в нашей стране, и который и по сей день не обвинен в своих преступлениях. Я готов доказать вам, что цифры, которые я называю сейчас, могут быть только заниженными.

Я не обвиняю авторов фильма в том, что они не смогли сказать правду о гибели Вавилова. Они скромно сказали – «погиб в Саратовской тюрьме» … Он не погиб. Он – сдох! **Сдох как собака**. Сдох он от пеллагры – это такая болезнь, которая вызывается абсолютным, запредельным истощением. Именно от этой болезни издыхают бездомные собаки … Наверное, многие из вас видели таких собак зимой на канализационных люках … Так вот: великий ученый, **гений**

мирового ранга, гордость отечественной науки, **академик Николай Иванович Вавилов** сдох как собака в саратовской тюрьме … И надо, чтобы все, кто собрался здесь, знали и помнили это … Но и это еще не все, что я хочу вам сказать …

Главное. Я – старый человек. Я перенес два инфаркта. **Я более двадцати лет провел в лагерях, ссылке, на фронте.** Я, может быть, завтра умру. Умру – и кроме меня вам, может быть, никто и никогда не скажет правды. А правда заключается в том, что вряд ли среди вас, сидящих в этом зале, найдется двое-трое людей, которые, оказавшись в застенках КГБ, подвергнувшись тем бесчеловечным и диким издевательствам, которым подвергались миллионы наших соотечественников, и продолжают подвергаться по сей день лучшие люди нашей страны, – вряд ли найдется среди вас хоть два человека, которые не сломались бы, не отказались бы от любых своих мыслей, не отреклись бы от любых своих убеждений … Страх, который сковал людей – это страх не выдуманный. Это реальный **страх реальной опасности**. И вы должны это понимать.

До тех пор, пока страной правит номенклатурная шпана, охраняемая политической полицией, называемой КГБ, пока на наших глазах в тюрьмы и лагеря бросают людей за то, что они осмелились сказать слово правды, за то, что они осмелились сохранить хоть малые крохи своего достоинства, до тех пор, пока не будут названы поименно виновники этого страха, – вы не можете, вы не должны спать спокойно. Над каждым из вас и над вашими детьми висит этот страх. И не говорите мне, что вы не боитесь … Даже я боюсь сейчас, хотя – моя жизнь прожита. И боюсь я не смерти, а физической боли, физических мучений …

Палачи, которые правили нашей страной, – не наказаны. И до тех пор, пока **за собачью смерть Вавилова, за собачью смерть миллионов узников, за собачью смерть миллионов умерших от голода крестьян, сотен тысяч военнопленных, пока за эти смерти не упал ни один волос с головы ни одного из палачей – никто из нас не застрахован от повторения**

пройденного … Пока на смену партократии у руководства государства не встанут люди, отвечающие за каждый свой поступок, за каждое своё слово – **наша страна будет страной рабов**, страной, представляющей чудовищный урок всему миру …

Я призываю вас – помните о том, что я сказал вам сегодня. Помните! ПОМНИТЕ!»

Вот мы и пришли к итогу. В связи с тем, что в течение всего XX столетия в нашей стране интенсивно шло подавление и истребление людей, умеющих думать и заботиться не только о себе (их еще принято называть «русской интеллигенцией», независимо от профессии и уровня образования), после событий революции и гражданской войны, сталинских «зачисток» собственного народа, Отечественной войны, когда эти люди «в сорок первом шли в солдаты, и в гуманисты в сорок пятом»; а потом снова шли «зачистки» конца сороковых и короткое отступление социальных ледников в шестидесятые годы и снова их наступление … Словом, людей этого типа осталось **меньше некоей «критической массы», гарантирующей психологическое здоровье нации**. Одним из первых это заметил крупнейший советский генетик и психолог, автор книги «Гениальность и генетика» Владимир Павлович Эфроимсон.

В 1988 г., в своем едва ли не последнем интервью журналу «Огонек» он сказал:

«У нас мощная прослойка номенклатуры – и для этой номенклатуры существование общечеловеческой, общеобязательной этики – чума. Для этой же номенклатуры слишком часто еще большей чумой представляется подбор и выдвижение кадров не по анкете, не по услужливости, а по истинным способностям, по энергии, по таланту. Однако, я вижу, что в настоящее время, может быть как никогда раньше, решающей силой, определяющей темпы развития, мощь и безопасность нации, становится интеллигенция. Что делает человека интеллигентным? Наша жизнь, наше существование в огромном мире определяется тем целеполаганием, которое складывается в детстве, обычно –

под влиянием матери. Именно интеллигентная мать очень рано подводит ребенка к вопросу, который ему нужно решить: или я – за себя, или я – за других. Или я – для людей, или люди – для меня … Если я за других, то мне предстоит нелегкая жизнь. С бесчисленными разочарованиями, несправедливостями. Но выбор надо делать. В конце концов, от этого зависит, сдвинемся ли мы с мертвой точки или «перестройка» захлебнется и завершится таким экономическим развалом, таким чудовищным падением политического престижа Советского Союза, что ему десятки лет придется влачить полунищенское существование «развивающейся страны, имеющей ядерную бомбу». Бой нам всем предстоит жесточайший. «Покой нам только снится»! Может быть, это вообще самая главная цель для нашего общества – сделать так, чтобы никто не боялся говорить правду. У меня уйма сил ушла на борьбу с негодяями и бандитами … Но порядочных, добрых и честных людей я встречал несравненно больше … Я – старый человек. Я даже не боюсь говорить правду».

Эфроимсон В.П. Генетика гениальности. 2002

Но основной способностью гения действительно всегда оказывается способность к неимоверному труду, абсолютная одержимость и стремление к абсолютному совершенству.

… даже небольшая страна, например, с 5 миллионами жителей, но добившаяся развития и реализации 10% своих потенциальных гениев и талантов, за полвека опередит в своем движении любую другую, пусть даже в 100 более многочисленную страну, которая сохранит барьеры, препятствующие развитию и реализации своих потенциально выдающихся людей.

20% будущего **интеллекта** приобретается к концу 1-го года жизни, 50% - к 4 -м годам, 80% - к 8, 92% - до 13 лет.

… способность фанатически - концентрированно, неотступно заниматься избранным делом, будь то конструирование какого-то аппарата,

усовершенствование существующего прибора или метода, создание картины, литературного или музыкального произведения.

Гениям свойственна способность к экстремальной самомобилизации, исключительной творческой целеустремленности, которая у многих, вероятно, по коэффициенту интеллекта не менее одаренных, расходуется на добывание мелких благ, карьерных достижений, престижа, почестей, денег, удовлетворения инстинкта господства, или она просто распыляется на бесчисленные трудности и соблазны, которыми жизнь всегда была достаточно богата.

... на науку, технику, искусство научно-техническая революция налагает гигантские задачи, качественно отличные от прошлых времен тем, что наличие слабого звена в любой области человеческой культуры сегодня грозит гибелью не одному какому-либо племени, народу или государству, а всему человечеству.

Взаимосвязанность человечества, усложнение науки ведут к тому, что **мир может погибнуть** не только от того, что растеряется, взбунтуется или **оплошает человек** у кнопки ракеты с атомной боеголовкой или в самолете, несущем «на всякий случай» водородную бомбу, но и человек, стоящий у «пульта управления» любого самого мелкого государства, в любой лаборатории, занятой, например, микробной генетической инженерией, изобретением боевых газов и т.д.

Между тем, научно-техническая революция означает прежде всего резкое возрастание этического компонента личности, **личной ответственности.** Следовательно, требуется массово создавать людей с предельно высокими показателями не только ума, воли, но и **этики**, хотя бы для того, чтобы их расставить на ключевые позиции.

Если в прошлом реализовывалось, вероятно, не более 1%, а скорее всего менее 1 из тысяч нарождавшихся гениев, поскольку реализоваться они могли прежде всего в семьях не нуждавшихся, способных предоставить хотя бы своим

первенцам достаточное образование и благоприятную исходную площадку для старта, то теперь то, что доставалось единицам, стало доступно миллионам, и надо лишь снять вредные барьеры. Общество может и должно открыть дорогу десяткам тысяч гениев и миллионам талантов.
Психоанализ, биология и генетика сходятся теперь в осознании и понимании того, что творческие способности индивида зависят от условий, в которых он провел свои первые годы жизни. Следовательно, **«экология» детских лет играет решающую роль.**

Л.Н. Толстой о первых 5 годах своей жизни: «От 5-тилетнего ребенка до меня только один шаг, а от новорожденного до 5-тилетнего - страшное расстояние».

Необычайно талантливый, деловитый, работоспособный Василий Суворов, видя, что его сын мал и хил, решает, что военная служба для него не годится. Но своими застольными рассказами он настолько воодушевил сына любовью к военному делу, что тот начинает поглощать все книги о войне из большой библиотеки отца. Случайно заговоривший с ним «арап Петра Великого» Абрам Ганнибал убеждается в столь глубоких знаниях мальчика, что уговаривает отца дать возможность сыну стать военным.
К счастью, в этом случае мы твердо знаем, что обязаны именно А. Ганнибалу в какой-то мере появлением не только А.С. Пушкина, но и другого гения – А. Суворова. Однако сколько таких обстоятельств от нас скрыто?

Н. Винер (1956) пишет о себе: «В моем развитии были некоторые факторы, способствующие успеху в целом и успеху интеллектуальному, в частности. Независимость моего отца отражалась как в моей природе, так и в навыках. Его сила не состояла лишь в высоком уровне интеллектуальных способностей, но и в желании подкрепить эту способность тяжелой, непрерывной работой. Того, что отец ожидал от себя, он ожидал и от меня, и я не знаю времени, когда готов был бы успокоиться на прошлых достижениях … Я был одарен действительно ранней зрелостью и ненасытным любопытством , которое меня в очень раннем

возрасте привело к напряженному чтению. Я лично видел немало способных умов, ничего не достигших, потому что легкость усвоения защищала их от дисциплины обычной школы, и они ничего не получили взамен нее. Именно эту **дисциплину и настойчивую тренировку мне дал отец**, может быть в избыточных количествах. Я выучил алгебру и геометрию так рано, что они стали частью моей личности. Мой латинский, греческий, немецкий, английский стали библиотекой, отпечатанной в памяти. Эти крупные преимущества я приобрел в возрасте, когда большинство мальчиков учат тривиальное. Таким образом, моя энергия была освобождена позже для более серьезной работы в то время, как другие учили только азбуку своих профессий».

При изучении многочисленных биографий мы видим главную задачу многих гениев – любовное проникновение в существо своего сына. Или, перефразируя: для того, **чтобы стать гением, надо иметь любящую мать.**
Способность найти у каждого ребенка его собственные, только ему свойственные точки восприимчивости и дарования составляют существо педагогического и родительского таланта, а **отыскание «клавиш» и потенциальных способностей**, их максимальное развитие – требует исключительного внимания, такта, проникновения и титанического труда. Вероятно, потому так редка полнота расцвета и реализации личности, так редко складываются подлинно творческие кружки и коллективы, так резко выступают против поисков и развития гениев многие педагоги и социологи, лишь прячущиеся за псевдодемократическими лозунгами.

Свою разгадку повышенная частота подагриков среди гениев нашла в 1955 г. в замечательной работе Оравана, указавшего на то, что мочевая кислота структурно очень сходна с кофеином и теобромином, известными стимуляторами умственной активности.
При многолетнем избытке мочевой кислоты в организме происходит отложение солей этой кислоты в виде кристаллов, которые вызывают подагрические боли и превращают больных подагрой в инвалидов.

Корней Иванович Чуковский (1882 – 1969)

… его необычайная, почти фантастическая работоспособность прослеживается еще с юности, когда он, работая маляром, готовился к сдаче особо трудного для экстернов экзамена на аттестат зрелости, невероятно много читал, самоучкой овладевал английским языком.

Феноменальная и многосторонняя продуктивность К.И. Чуковского общеизвестна (как и физическая сила и выносливость).

От всякого горя он уходил в свои занятия до изнеможения … Весь тот день, когда К.И. узнал о внезапной смерти своего сына, он редактировал переводы Уолта Уитмена.

Он трудился ежедневно по много часов, не делая скидок ни на возраст, ни на бессонницу, которой страдал смолоду. Сам Чуковский писал: «Трудность моей работы заключается в том, что я **ни одной строчки не могу написать сразу**. Я перестраиваю каждую фразу **7 или 8 раз**, прежде чем она принимает сколько-нибудь приличный вид. Непрерывная маята над тем, чтобы найти единственно верное слово. Иной раз 3 часа кряду сидишь за столом – и 3 фразы родишь.

К.И. Чуковский умер в 1969 г. в возрасте 87 лет, работая до конца.

Общий тираж его книг – более 150 млн. Из русских писателей звания почетного доктора филологии Оксфордского университета удостоились четверо: **Жуковский и Тургенев в прошлом веке, Анна Ахматова и Чуковский** – в этом веке.

В силу бесплодия псевдо-гермафродитов – носителей мутации, эта аномалия очень редка (порядка 1:65000 среди женщин). Псевдо-гермафродитизм должен был бы порождать тягчайшие психические травмы, но эмоциональная устойчивость этих больных, их жизнелюбие, многообразная активность, энергия, физическая и умственная, прямо поразительны … они (с синдромом Морриса) настолько превосходят нормальных девушек и женщин, что … подлежат исключению из женских спортивных состязаний. При редкости синдрома среди населения, он обнаруживается почти у 1% выдающихся

спортсменок (в 600 раз чаще). Еще более ярко проявляется превосходство «страдающих», или, быть может, правильнее сказать, «одаренных» синдромом Морриса в интеллектуальной сфере.
… в истории есть одна необычно много свершившая, поразительная девушка - героиня, имевшая этот синдром, Жанна д'Арк (1412 – 1431).

… высокорослa, крепко сложена, исключительно сильна, но стройна и имела тонкую талию. Ее лицо было тоже очень красиво. Она отличалась большой любовью к физическим и военным упражнениям … любила носить мужскую одежду … у нее никогда не было менструаций. Предельно увлеченная своей борьбой за освобождение Франции … она была сожжена на костре в Руане в 19 с небольшим лет, будучи девственницей. Энергия, решительность, храбрость, ум, ее находчивость и героизм, упорство и воля, здравый смысл (во время освобождения Орлеана, в сражении при Пати, в походе на Реймс) - поразительны.
Во всей истории человечества трудно найти более значительную и вдохновляющую женщину, чем неграмотная деревенская девушка Жанна д'Арк .

… почему девушки и женщины с синдромом Морриса, имеющие семенники, очень часто интеллектуально на одну-две головы превышают мужчин, тоже обладающих семенниками, выделяющими половой гормон.
По-видимому, механизм гиперстимуляции интеллекта при синдроме Морриса заключается в том, что гормон не фиксируется на бесчисленных периферических тканях и клетках-мишенях, и тем сильнее стимулирует именно интеллектуальную сферу (воспринимается нервными клетками).

Безудержной сексуальностью отличались не только многие великие правители (Юлий Цезарь), но и Байрон, Пушкин. Лермонтов, Тютчев, Альфред де Мюссе, Бальзак, Гейне, Мопассан, Есенин, Маяковский, Толстой.

И если биографии многих замечательных деятелей свидетельствуют о полной или почти полной сублимации секса, о переводе сексуальной энергии в творческую (Кант, Бетховен), то когда-нибудь появится возможность рассмотреть химизм этого возможного источника творческой потенции, столь ярко проявившегося у аскетов-подвижников, католических священников, монахов.

Высокая сексуальная потенция явно связана с физическим и умственным подъемом, хотя избыточная для данного индивида сексуальная активность приводит к умственной усталости и даже к деградации. Стоит вспомнить изречение: «Из уст пророка, познавшего женщину, семьдесят семь дней не говорит Бог».

Наличие евнухов с огромной умственной активностью (Нарзес, Абеляр, Ака-Хан и многие другие) показывает, что продукция мужского полового гормона семенниками не является абсолютно необходимым условием.

Петр Андреевич Толстой (дипломат Петра 1) являлся дальним предком не только Толстых Льва Николаевича, Алексея Константиновича, по одной из линий даже Алексея Николаевича Толстого. Он – предок К.Н. Леонтьева, Одоевских, Чаадаева, а по отцу – и Тютчева. Одна из замечательных особенностей П.А. Толстого и многих его потомков – поразительное долголетие, жизненная сила, а у некоторых и огромная физическая сила.

Но если представления об эпилепсии Л.Н. Толстого совершенно ошибочны, то имеются веские доказательства того, что в его жизни и творчестве (были) отчетливые подъемы и спады. Первый подъем приходится на возраст от 23 до 29 лет («Дневники, Севастопольские рассказы, Детство, Отрочество, Юность»). Затем в возрасте 30-35 лет – снижение творческой активности … между 36 и 41 годами создана «Война и мир», в следующий период подъема (45-48 лет) – «Анна Каренина». Новый пятилетний спад, и появляются «Смерть Ивана Ильича», «Холстомер», «Власть тьмы» (56-59 лет). Трехлетний спад, и на новом подъеме начато «Воскресение», написаны «Плоды просвещения»,

«Крейцерова соната». Потом опять спады и подъемы, во время которых завершено «Воскресение».

3.8 Лесгафт П.Ф. Семейное воспитание ребенка. 1991 (ред. Бух Е.С.)

Петр Францевич Лесгафт 1837 – 1909

«Вся тайна семейного воспитания в том и состоит, чтобы дать ребенку возможность **самому развертываться, делать все самому**; взрослые не должны забегать и ничего не делать для своего личного удобства и удовольствия, а всегда относиться к ребенку с первого дня появления его на свет как к человеку, с полным признанием его личности …».

1865 –63, диссертации доктора медицины и хирургии.

«Школа не может существовать без **физического образования**; физические упражнения должны быть непременно ежедневными, в полном соотношении с умственными знаниями, потому что всякая однообразная деятельность утомляет, угнетает молодого человека и убивает в нем всякую самостоятельность».

Нормальные человеческие условия формирования человеческой личности:

1. **Атмосфера любви**. Человек должен быть зачат в любви, выношен и рожден в любви и все свое детство провести в атмосфере любви и взаимного уважения людей. При этом … слепая неразумная материнская любовь, «забивая ребенка хуже, чем розги», делает человека безнравственным потребителем или честолюбивым карьеристом.
2. Высоконравственный **воспитатель**, который учит ребенка размышлять, быть **правдивым, соблюдать единство слова и дела** (мать, неродной воспитатель, на попечении которого не более 6-7 детей).
3. Регулярный, радостный общественно полезный **труд** в присутствии ребенка.

Постоянно наблюдая за работой взрослых, ребенок начинает **имитировать это в игре**, а затем и сам включается в процесс труда как помощник, и, наконец, как самостоятельный исполнитель.

4. **Исключение прибавочных раздражителей** из жизни ребенка: роскоши, нищеты, чрезмерных лакомств, беспорядочной еды, табака, алкоголя, **азартных игр**. У ребенка, привыкшего испытывать удовольствие от воздействия на его мозг «прибавочных раздражителей», не вырабатывается способность к целенаправленной деятельности, А это означает, что еще одна творческая личность похоронена, не успев даже родиться.

5. Гармоничное **развитие всех способностей** ребенка.

Слушание сказок, музыки, песен должно сменяться физическими упражнениями, играми, работой в саду, занятия сборными игрушками – чтением стихов, игры в шахматы – рисованием, лепкой. Ведь никто не знает, (как) может проявиться талант, данный природой только этому ребенку. Значит, он должен соприкасаться с **максимум занятий, чтобы со временем определить свое призвание**. И «медвежью услугу» оказывают своему ребенку те родители, которые, по своему произволу, заранее программируют его жизненный путь.

6. Принцип постепенности и последовательности.

Воспитатель должен постоянно следить за тем, чтобы ребенок брался только за те **дела, которые в данное время ему посильны**. Иначе он потеряет интерес к занятиям, появится лень. По мере роста и развития ребенка, занятия должны становиться все более трудными и сложными.

7. Ограждение ребенка от контактов с безнравственными людьми.

Инстинкт **имитации** заставляет ребенка пытаться воспроизводить все действия и поступки окружающих людей.

Воспроизвел – значит освоил. Только … примерно в **7 лет** ребенок вырабатывает свои собственные «нравственные основания» и может оценивать поведение и поступки окружающих людей. Поэтому **взрослые**, которые любят

ребенка и желают ему добра, должны **строго контролировать каждый свой шаг,** чтобы не послужить ему примером безнравственного поведения.

… начальная школа должна научить ребенка **абстрактно мыслить**, проверять результаты **математикой, развить его трудолюбие, волевые качества** и воспитать человеком, живущим по **правде и для людей**. В дальнейшем **самовоспитание, самоконтроль и самоанализ** помогут человеку управлять своим поведением и поступками, чтобы всегда приближаться к … **идеалу.**

… «испорченность» ребенка школьного или дошкольного возраста есть результат системы воспитания, за которую расплачивается все-таки один воспитанник. В громадном большинстве случаев не прирожденная тупость (нравственная или умственная) ребенка, а педагогические ошибки подготавливают ребенку горькую будущность, нравственную порчу и умственное бессилие.

*Создание детей и обустройство мира – главные задачи человека («Плодитесь и размножайтесь, и наполняйте землю, и покоряйте ее (**по-Божески**) - Брейшит 1:28) - АБ.*

3.9. Оздоровительная гимнастика и ходьба

а - Упражнения для шеи при остеохондрозе: избавляемся от боли с помощью гимнастики (из Интернета)

Снова болит шея, хочется вновь и вновь крутить головой, но повернуть ее получается лишь слегка. Плечи словно налились железом, а пальцы руки занемели … Знакомые ощущения? Значит, и вас постиг один из главных недугов современности — остеохондроз. К сожалению, вылечить его медикаментами невозможно. **Реально помогает лишь гимнастика для шеи при остеохондрозе.**

Остеохондрозом называют поражения суставных хрящей, которые приводят к нарушению работы сустава. В позвоночнике чаще страдают межпозвонковые диски, суставные ткани которых разрушаются под действием внешних факторов.

Причиной остеохондроза позвоночника медицина считает сидячий образ жизни: за компьютером, не поднимая головы, в не самом удобном положении. Сегодня эта болезнь стремительно молодеет. И согласно статистике, если раньше 30-летних девушек больше волновала возможность похудеть с помощью велотренажера, то сегодня — какая лечебная гимнастика для шеи поможет избавиться от боли.

Шейные позвонки значительно меньше, чем поясничные. В этой области расположены тысячи сосудов и нервных окончаний. При возникновении минимального напряжения происходит сдавливание нервов и нарушение проходимости сосудов, что со временем приводит к развитию отеков, грыж, протрузий. При нарушении кровоснабжения нередко возникает воспалительный процесс, который приводит к патологическим изменениям и даже к инвалидности.

Симптомы заболевания зависят от его типа.

Шейный радикулит — боль отдает от шеи на лопатку, распространяется к пальцам руки через предплечье. Нередко пропадает чувствительность пальцев, кисти.

Ирритативно-рефлекторный синдром — возникает интенсивная сверлящая боль в шее и затылке. Отдает в плечо, грудь, нередко проявляется в предплечье.

Синдром позвоночной артерии — головная боль не проходит, шумит в ушах. Преследует головокружение и расстройство зрения. Он признан опаснейшим видом шейного остеохондроза, который приводит к нарушению кровообращения головного мозга. Бороться с ним лишь гимнастикой для шеи и спины невозможно.

Кардиальный синдром — боль локализуется в области шеи, лопаток, сердца. Усиливается при чихании, повороте головы.

Лечение шейного остеохондроза

Остеохондроз опасен не только постоянными болевыми ощущениями, но и риском осложнений. Поэтому при длительных и интенсивных болях в области шеи обязательно следует обратиться к специалисту. На начальных стадиях заболевания вам будет рекомендованы лишь упражнения для шеи при остеохондрозе. В запущенном состоянии болезнь требует медикаментозной терапии для устранения воспаления, восстановления проходимости сосудов. В некоторых случаях требуется ношение специального корсета, поддерживающего голову.

Однако в каждом случае не обойтись без упражнений для мышц шеи. Их главная задача состоит в укреплении мышц шейного отдела для правильной поддержки суставов позвоночника. При регулярном выполнении гимнастика дает ощутимый эффект: снижается интенсивность боли или она полностью отпускает, восстанавливается нормальный кровоток, значительно улучшается самочувствие.

Важно лишь помнить — **упражнения для укрепления мышц шеи не вылечивают заболевание. Оно никуда не проходит! И не будет беспокоить лишь тогда, когда вы выполняете правильный комплекс упражнений. Как только гимнастика для шеи при остеохондрозе будет забыта, неприятные ощущения вернутся через неделю или две.**

Гимнастика при шейном остеохондрозе

Комплекс включает упражнения для расслабления мышц шеи и их укрепления.

1. Встаньте или сядьте на стул с прямой спиной. Расслабьте руки, опустите вниз. 10 раз **поворачивайте голову влево и вправо**, насколько сможете. Если боль мешает сделать поворот, сделайте несколько резких рывков голову вправо и влево.

2. Оставайтесь в том же положении. Опустите **голову вниз** и постарайтесь дотянуться подбородком **к груди**. Остановитесь на 10 секунд. Выполните 5 наклонов головы.

3. Сядьте на стул, расслабьте руки. Втяните подбородок и постарайтесь переместить **голову назад**. Сделайте 10 движений. Упражнение полезно для растяжения задних шейных мышц и показано людям, вынужденным работать в напряженной позе.

4. Сидя на стуле, положите на лоб любую ладонь. Наклоните **голову вперед, сильно надавливая ладонью на лоб**. Задержитесь на 10 секунд, сделайте перерыв, повторите 10 раз. Благодаря напряжению мышц упражнение помогает укрепить переднюю части шеи и обеспечивает правильное положение головы.

5. Встаньте, расслабьте руки. Высоко **поднимите плечи максимально высоко,** задержитесь на 10 секунд. Расслабьте плечи и сделайте глубокий вдох, ощутите, как руки тянут вниз плечи. Повторите 5-10 раз.

6. **Лягте на спину на пол. Поднимите голову**, задержитесь на 10 секунд, положите на пол. Повторите через 5 секунд. Сделайте 8 раз.

7. Попросите помощника с силой помассировать мышцы между костью затылочной области и ее мягкой частью. Сначала вы ощутите интенсивную боль, которая сменится значительным облегчением состояния.

8. Лягте на пол и попросите помощника помассировать верхний участок лопатки — место крепления главной шейной мышцы. Болезненные ощущения сменятся приятным теплом.

Эти упражнения для шеи при остеохондрозе помогут вам жить с неприятной болезнью без неприятных ощущений.

Дополнительную информацию можно получить из книг профессионалов:

б - Данилов И.М. Остеохандроз для профессионального пациента. 2010.

«Осведомлённость больных не менее опасна для благосостояния врачей, чем безграмотность врачей для здоровья пациентов»

Замечательно объективное предисловие книги. Приобрел несколько бумажных экземпляров книги и скачал бесплатно электронную версию для друзей и родных - АБ.

Остеохондроз — это дегенеративно-дистрофический процесс, который, как правило, начинается с разрушения тканей межпозвонкового диска и приводит к изменениям в структуре всего позвоночника. Другими словами, это процесс разрушения, а не «отложения солей». Лекарства лечат симптомы остеохондроза подобно тому, как анальгин «снимает» зубную боль при кариесе: боль уходит, а кариес-то остаётся. Так и остеохондроз — мало того, что данное заболевание остаётся не вылеченным, так оно ещё и продолжает прогрессировать на фоне временного купирования болей.

На мой взгляд, позвоночник человека совершенен, а причина многих заболеваний сокрыта в его неправильной «эксплуатации».

А если в этот период ещё и помочь (*себе и позвоночнику*), к примеру, заняться **плаванием** (без нагрузок — пляжный вариант), **ходьбой** пешком до десяти километров в день (лечебный терренкур — имеется в виду метод лечения дозированной во времени и расстоянии ходьбой, а не тренажёр - дорожка для ходьбы) и т. д., то подобные мышечные спазмы вскоре пройдут и процесс быстрого развития дегенерации диска значительно затормозится. В общем, жизнь в гармонии и взаимопонимании со своим организмом никому не помешает, тем более, что на кону стоит ваше здоровье, следовательно, ваша повседневная бытовая деятельность, работа, взаимоотношения с окружающими.

Напомню, что наиболее интенсивное и полноценное **питание межпозвонкового диска происходит во время ходьбы**. Ходьба, как я уже говорил, это исходный способ локомоции (!), своего рода череда остановок падения. Каждый шаг, который мы делаем, по сути, является остановкой падения. В момент остановки падения на межпозвонковый диск действуют

силы тяжести нашего тела, которые его сжимают. Однако в следующий момент, когда мы начинаем делать шаг и находимся как бы во взвешенном состоянии, межпозвонковый диск разгружается. Это двигательное действие заставляет «работать» межпозвонковый диск как кузнечные меха, только в данном случае вместо воздуха через межпозвонковый диск «прокачиваются» питательные вещества.

Было установлено, что **единственным активным стимулятором поступления питательных веществ в межпозвонковый диск является дозированная нагрузка (ходьба пешком).** Обращаю ваше внимание: не воздействие статических поз или больших напряжений, а именно дозированная нагрузка, благодаря естественному, исходному способу локомоции для человека — ходьбе! Активная диффузия, поступление метаболитов в межпозвонковый диск (питание диска) начинается через **15–20 минут после начала непрерывной,спокойной ходьбы прогулочным шагом**, которая должна продолжаться 1,5–2 часа (для достаточного суточного питания дисков).

Такую ходьбу ничем заменить нельзя! Ходьба при помощи тренажёров («беговой дорожки» и так далее) для данных целей неэффективна, так как нет перемещения в пространстве на расстояние, несколько по-иному работают мышцы, распределяются нагрузки и так далее. В общем, природу не обманешь!

в - Евгений Мильнер. Ходьба вместо лекарств. 2010

Очень полезная книга, написанная врачом-анестезиологом, который переквалифицировался в творческого тренера оздоровительной ходьбы. Как врач высшей квалификации (анестезиолог обеспечивает жизнедеятельность пациента во время и после хирургической операции) спас, в первую очередь, самого себя после многолетних изнуряющих стрессовых нагрузок, а потом и многих пациентов оптимальным комплексом ходьбы и физических упражнений. Составил подробную систему индивидуальных тестов состояния организма, связанную с оздоровительной тренировкой – АБ.

Оптимальные нагрузки для хорошо подготовленных физкультурников … составляют 5 часов ускоренной ходьбы в неделю (5 раз по часу) … дальнейшее увеличение … нецелесообразно … создает опасность перегрузки сердечно-сосудистой системы.

г - Сергей Бубновский (из Интернета)

А в мышцах вся наша жизнь! Каждая мышца выполняет функцию сердца - маленького насоса, помогающего перекачивать кровь. Хорошие мышцы тела - значит достаточной объем и скорость кровотока …

Парадоксально говоря, у человека всего два органа - мозг и мышцы. Если эти два органа друг друга понимают, человек не знает других органов, потому что они вообще не дают о себе знать.

д - Профессор Петер Акст: Ленивые живут дольше! (Евгений Черных. Октябрь 2015).

БАБИЙ ВЕК ДЛИННЕЕ МУЖСКОГО

… каждому существу вроде бы отпущено ограниченное количество жизненной энергии. Ересь, конечно! Типа забытой пресловутой теории, что каждому мужчине якобы природой дано определенное число половых актов. Однако … каждый из нас приходит в сей мир с запасом калорий и энергии, откуда мы

черпаем силу на протяжении жизни, уверяет Акст. Рано или поздно — в зависимости от образа жизни — запасы истощаются. От нас самих зависит, будет ли наша жизнь экономным путешествием или расточительной гонкой.

Во всем мире слабый пол живет дольше нас, мужиков. В среднем на пять-восемь лет. Независимо, цивилизованная страна или развивающаяся, демократическая или авторитарная … Факт медицинский, доказательств не требует. Вопрос – почему? С Россией ясно, объясняют родные чиновники: мужики много пьют. А на благословенном Западе? Ответы самые разные: гормоны, конституция (телесная!), лучшее питание … Вплоть до того, что мужик, дескать, сделал свое дело (детей!) и может помирать смело. А бабе надо еще это потомство на ноги поднимать. Короче, одни эмоции. Акст же объяснил сей феномен с точки зрения науки. При равном росте и одинаковом весе основной метаболизм (обмен веществ) у женщин, оказывается, на 10% меньше. То бишь, за один и тот же промежуток времени дамы расходуют на 10% меньше жизненной энергии, чем мужчины. И живут дольше на те же 10%.

И тут профессор срезал меня примером из жизни царя зверей. Лев – груда накачанных мышц, прекрасный бегун. На свободе живет 8–10 лет. В зоопарке — внимание! — доживает до 20. Белые медведи в родимой Арктике не живут дольше 20 лет. В зоопарке дотягивают и до 40.

Впрочем, усиленные занятия «оздоровительным» бегом, фитнесом бьют не только по сердцу, пишет Акст. В современной литературе спорт упоминается как защитник от онкологии. Однако это мнение, пожалуй, справедливо лишь для умеренной физической активности. Интенсивные нагрузки не носят никакого оздоровительного эффекта.

Все больше медиков усматривают связь между чрезмерными тренировками и возникновением онкологических и прочих заболеваний, предупреждает Акст.

Но в 89 лет Амосов неожиданно умер. Инфаркт!

похоже, ежедневным бегом и напряженной гимнастикой великий кардиохирург посадил «мотор» …

За месяц до смерти академик писал: «Пределы нагрузок были явно завышены … Надо было сокращать упражнения много раньше, не ждать, пока сердце совсем откажет …»

Все познается в сравнении. Был в СССР еще один академик-кардиохирург, лауреат Ленинской премии Федор Углов. Ленинградец. Он тоже проводил эксперимент по продлению жизни. Но широко не афишировал. Написал книгу «Человеку века мало», составил «Памятку российского долгожителя». Правда, сам не бегал, не изможддал себя гантелями. Много ходил, катался на лыжах, грибы собирал. Проявлял умеренность во всем, включая секс (1-2 акта в неделю до самого столетия). Потому и был неинтересен для прессы. Скучно, обыденно … То ли дело герой Амосов! Заговорили про Углова, когда ему стукнуло 100! На юбилей Федор Григорьевич танцевал с женой (на 32 года моложе), водил машину, читал без очков, сделал одну из последних операций, за что попал в Книгу рекордов Гиннеса как самый долго практикующий хирург планеты (Амосов перестал оперировать в 80). Углов всего несколько месяцев не дожил до 104 лет. Неудачная операция (камни в почке), инсульт …

Жизнь Федора Григорьевича тоже была не сладкой. Отец умер в 57 (наследственность слабая!), тяжелое крестьянское детство в Сибири, студентом подхватил тиф, много дней был между жизнью и смертью, в войну – хирург в блокадном Ленинграде. При Брежневе едва не загремел в психушку за борьбу с пьянством …

Кто-то скажет, что 89 лет Амосова — прекрасный результат! Всем бы столько жить … Но среди фронтового амосовского поколения, вернувшегося домой живым, немало перешагнуло потом 90-летний рубеж.

Семь правил для здоровья и долголетия

Так что же предлагает доктор медицины Акст для долгой и счастливой жизни? Лениво лежать сутками на печи?

Вовсе нет. От долгого лежанья, ничегонеделанья появляется лишний вес, оттого повышается расход жизненной энергии. Для крепкого здоровья достаточно:

1. Энергичная получасовая ходьба 4 раза в неделю. Энергичная – до пульса 120 ударов в минуту.
2. Трижды в неделю – упражнения на растяжку 10-15 минут.
3. Избегайте стрессов.
4. Не переедайте, поддерживайте свой идеальный вес. День в неделю поститесь или голодайте.
5. Не экономьте на сне. Подъем – не ранее 7.20 утра.
6. Любите тепло, солнечный свет.
7. Чаще бездельничайте.

Возможная продолжительность жизни человека и животных:

Рабочая пчела — 3–6 месяцев

Крот — 2 года

Мышь — 4 года

Пчелиная матка — 5–20 лет

Дождевой червь — 6 лет

Собака — 18 лет

Виноградная улитка — 18 лет

Кошка — 20 лет

Лев в дикой природе — 10 лет, неволе — **20** лет

Белый медведь в дикой природе — 20 лет, в неволе — **40** лет

Дельфин — 30 лет

Летучая мышь — 30 лет

Бурый медведь — 47 лет

Шимпанзе — 50 лет

Страус — 62 года

Аллигатор — 66 лет

Сова — 68 лет

Слон — 70 лет

Орел — 80 лет

Речная жемчужница — 100 лет

Человек — 130 лет

Черепаха — 150 лет

Если спорт доставляет вам радость, время, конечно же, не проходит впустую. Но если он вам безразличен и вы мучаетесь, чтобы заработать здоровье и долголетие, вам стоит подумать еще раз, оправданны ли затраченные усилия? Ведь на здоровье положительно влияет не только двигательная активность в фитнес - зале. Повседневных «упражнений», таких, как работа в саду, прогулки с собакой, мытье окон или подъем по лестнице, достаточно для сохранения здоровья и бодрости.

Петер АКСТ, 76 лет. Доктор медицины, профессор университета прикладных наук Фульды (Германия), специалист по геронтологии и психологии. Автор ряда книг по укреплению здоровья. По молодости увлекался бегом на длинные дистанции, был членом президиума немецкой федерации легкой атлетики. Но позже отказался от длительных тренировок на выносливость.

Вполне возможно, что люди, вполне здоровые от рождения сами по себе, склонны заниматься физнагрузками, то есть связь не очевидна. Если вам нравится движение, значит, вы изначально здоровы, а вовсе не наоборот: вы здоровы, потому что двигаетесь. То есть причинно-следственная связь может быть другая. А если у вас категорическая неприязнь к движению, то вполне вероятно, что есть скрытая, еще не обнаруженная болезнь.

Полезнее всего интенсивные упражнения для мозга. Они помогают в том числе похудеть.

4. Заключение

Благодарю Бога и родителей, что нравится **работать и руками, и головой.** Понимаю и чувствую, что такая работа продолжает и развивает ежедневную молитву для души и зарядку для тела.

На иврите есть два слова для обозначения работы: *авода* и *млаха*. Первое слово – однокоренное с рабом (*эвед*), второе – с царем (*мелех*).

Понятно, **работа творческая, созидательная – это *млаха*, «царская» работа.**

Но даже рядовая ремесленная работа по дому может включать творческие элементы, так как всегда надо искать наиболее простой путь ее выполнения (с минимальными затратами). И когда выполняешь работу с использованием даже «б/у» материалов (частей), то невольно освящаешь (по раву Куку) этот выброшенный «б/у» компонент, возвращая его к жизни.

4.1. Лучшие периоды – результаты:

Как и большинства людей, эмоциональная память (по раву Й.Д. Соловейчику) хранит рельефные эпизоды жизни, наверное, с 5 лет: первая самостоятельная «глазунья» на сковородке, игрушки от мамы и папы; сам поплыл, отталкиваясь ногами от дна речки в Полушкино …

А – Будучи студентом хорошего прикладного ВУЗ-а (МИХМ), сверх программы проработал несколько фундаментальных учебников по математике и математической физике: Фихтенголца, Куроша, Лаврентьева, Эксгольца и …

Б – Творческая работа инженера - изобретателя в отделе наркозной и реанимационной техники ВНИИ медицинского приборостроения.

Начало – дипломный проект по мио-релаксации (руководители по технике – Немировский Л.И. и по медицине - Гигаури В.С.) и первые изобретения, оформленные под руководством патентоведа Спитковского М.И.

Основное содержание - «пяток» разработанных и серийно выпускаемых аппаратов (ленинградский «Красногвардеец» изготовил порядка 50 тыс. «моих» аппаратов с 1970 по 85 г.), 50 патентов и авторских на изобретения.

В – Семья с женой Надеждой, дочь и сын, 12 лет пионерских лагерей у жены, врача-стоматолога, и детей. Последние несколько сезонов возвращались из лагеря под Боровском в двухместной байдарке «Колибри» (впятером с двумя детьми и эрдель-терьером).

Байдарочный поход начинаю от Белорусской «электрички» в 1 км от реки Протва, спускаюсь по реке часов 6, устанавливаю палатку напротив пионерского лагеря «Чайка» под Боровском и несколько дней жду окончания пионерской смены (эрдель Ной вкапывается в землю, защищаясь от солнца, и пожирает рекордное количество недоеденных пионерами сосисок).

По окончании пионерской смены, все вместе погружаемся в байдарку и спускаемся до Обнинска Киевской «электрички», разбираем и упаковываем байдарку (весом за 30 кг, мне только 37) и возвращаемся в Москву.

Г – Деревня Починки (еще 1 *тикун* – «починка») Ржевского района, км 5 от реки Волга. Купили столетнюю избу - «развалюшку» с 12 сотками земли (примерно 1985 г.), огород и небольшой сад, картошка еще на 4 сотках, ремонт избы (кирпичный кольцевой фундамент, облицовка потолка и стен), дворовые постройки и так до 1998 г.

Д – *Ешива «Торат Хаим»* (1996-97, см. 1.1) и синагога «*Даркей Шалом*» (1997-98 г.г., см. 1.3).

Е - *Алия* в Израиль (см.1.1).

Ж – Инженерный Ренессанс в Израиле и России (см. 1.4), включающий «подарки» от Интернета: 2 инженерные и 1 «настольная» книги издательства LAMBERT.

В продолжение последнего периода, в августе 2016 вчерне закончил обустройство чердака нашей квартиры в Навэ-Менахем, включая стеллажи для портативных станков (токарный - 30 кг привез авиа-багажом в октябре из московской квартиры, фрезерный - тоже 30 кг – в феврале 2018). Работа – на «4 или 3 с плюсом», но с минимальными финансовыми затратами только на материалы (часто «б/у»). За 1,5 года поднял на чердак порядка 12 т материалов плюс еще пару тонн земли для цветника на балконе (в щадящем режиме для

своих право – (2006 г.) и лево – (2014) сторонних паховых грыж, врожденного порока сердца и возраста).

Оценивая свою трудовую деятельность (инженерную и «домашнюю»), замечаю, что лучшие результаты достигнуты «по любви» (к жене, детям, аппаратам и методам анестезиологии, «рукоделию», физической зарядке и книгам, спортивным играм), а не за счет воли (в «ежечасном» искушении стараюсь переключать свой *йецер-ра* от «плохого» к «хорошему» известными приемами «колеблющихся», см. выше рекомендации Рамбама и Витейла).

В синагогу хожу только по субботам (слабо знаю иврит и не успеваю за общим ритмом), «заряжаясь» на неделю мелодиями «*Ядид Нефеш*» и «*Адон Олам*» (трижды ежедневно молюсь дома).
Конечно, люблю Окуджаву и в дороге, и дома напеваю его «Виноградную косточку».
Как-то, по настроению, включил радио ночью и услышал на «*Коль Исраэль*» еще одну любимую:
«Пока Земля еще вертится, пока еще ярок свет,
Господи, дай же ты каждому, чего у него нет:
Мудрому дай голову, трусливому дай коня,
Дай счастливому денег ... И не забудь про меня.
Пока Земля еще вертится - Господи, твоя власть! -
Дай рвущемуся к власти навластвоваться всласть,
Дай передышку щедрому, хоть до исхода дня.
Каину дай раскаянье ... И не забудь про меня.

Я знаю: ты все умеешь, я верую в мудрость твою,
Как верит солдат убитый, что он проживает в раю,
Как верит каждое ухо тихим речам твоим,
Как веруем и мы сами, не ведая, что творим!

Господи, мой Боже, зеленоглазый мой!

Пока Земля еще вертится, и это ей странно самой,
Пока ей ещё хватает времени и огня,
Дай же ты всем понемногу... И не забудь про меня».

Булат Окуджава, 1963.

Предпоследний куплет, по словам исполняющей песню Ларисы Герштейн, по сути, прямое прочтение псалма Иеремии.

4.2. Последний дом

Дом Вечности (на иврите בית עלמין) – небольшое кладбище между нашим *Навэ-Менахем* и соседним *Карней-Шомрон* поселками.
Внизу – пересыхающий поток – *нахаль Кана*, который протекал и **500.000 лет** назад (http://mignews.com/news/culture).

По традиции, купил себе участок для захоронения в 2012, а весной 2018, проконсультировавшись с равом Леви, решил поставить себе памятную плиту с простой, но еще не законченной надписью (с «Прадед»-ом должны помочь внуки) на *иврите* (рис. справа), призывающей меня достойно прожить оставшееся время:

БЕРЛИН
Александр сын Залман
Род. 23 Хешвана 5704
Умер 57
Отец Дед Прадед
и Ремесленник

ברלין
אלכסנדר בן זלמן
נו' כ"ג חשון תש"ד
נפ' תש "
אבא סבא וסבא רבא
ובעל - מלאכה

Последнее слово «ובעל – מלאכה» (и Ремесленник) требует пояснения. На иврите работа творческая, свободная – «מלאכה» (*млаха*), в отличие от рядовой работы - *авода* (вынужденная, см. начало гл. 4).

Выбрал по интернету фирму (1-ю из рекомендованного списка, с русскоязычным консультантом и привлекательным сайтом), согласовал эскиз плиты, но предложенная цена мне показалась чрезмерной. А с учетом моего

характера «экономиста», очень чрезмерной (сначала 2500 -**3500** $, в зависимости от сорта камня, а после уточнения снизили цену до 1500 $). Семейное прозвище «экономист» (которым горжусь) заслужил в 1970 г. (48 лет назад) от тети Поли (родня жены), когда мы гостили у нее в деревне … Экономист – это не скряга. Деньги «радостно расходую» на достойные вещи (семья и родственники, инструменты, книги, квартира, мои аппараты).

Поэтому мы с моим товарищем и наставником по металлообработке и строительству Борухом единодушно решили, что такие деньги можно и нужно употребить на более жизнеутверждающие цели. Перебрали несколько доступных вариантов и в итоге заказали и получили каменную плиту размером *70x50x5 см* всего за **35 $**. Надпись на камне выгравировал сам, так что памятная плита обошлась в 100 раз меньше первоначальной цены специализированной фирмы.

Навэ Менахем 2016 - 2018