

ГРЕГ МАРКУС

ДУХОВНАЯ ПРАКТИКА ДОБРЫХ ДЕЛ



ОБРЕТЕНИЕ БАЛАНСА ДУШЕВНЫХ
КАЧЕСТВ В ТРАДИЦИИ МУСАР



ВСЕ

Грег Маркус

Духовная практика добрых дел. Обретение баланса душевных качеств в традиции Мусар

*Текст книги предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=64875581*

*Духовная практика добрых дел. Обретение баланса душевных качеств
в традиции Мусар: Вось; СПб.; 2021
ISBN 978-5-9573-3738-6*

Аннотация

В каждом из нас есть черты характера, которые мы бы хотели изменить: стать немного смелее и настойчивее – или же спокойнее, мудрее и рассудительнее. Мусар – это тысячелетняя духовная традиция, которая предлагает конкретные советы и рекомендации, помогающие уравновесить то, что нас не устраивает в себе, чтобы жить более этичной, осмысленной и подлинной жизнью. Она берет начало в иудаизме, но предназначена для всех людей, независимо от возраста, опыта и вероисповедания.

«Духовная практика добрых дел» – пошаговое руководство, которое поможет вам лучше понять себя и превратить любую ситуацию в возможность духовного роста. В каждой главе вы будете подробно исследовать одно из тринадцати душевных

качеств – от смирения и милосердия до энтузиазма и честности. Задача не в том, чтобы во всем достичь идеала, а в том, чтобы уверенно держать свой корабль на волнах жизни и избегать опасного дисбаланса. Например, излишнее смирение может навредить не меньше, чем самодовольство, поскольку ведет пассивности и неумению постоять за себя. С помощью ежедневных техник и упражнений, включая мантры, медитацию и ведение дневника, вы сможете каждый день меняться к лучшему.

Мусар – это духовность реального мира. Это прагматичная традиция, нацеленная на обычную повседневную жизнь. Книга предлагает мощные духовные инструменты, которые будут служить вам даже спустя годы после прочтения.

Содержание

Введение	12
Каким ты хочешь, чтобы тебя запомнили?	13
Кем ты хочешь себя ощущать?	14
Как я тут оказался	16
Переломный момент	21
Знакомство с Мусаром	23
Три принципа американского Мусара	29
Практика Мусара в сообществе	34
Как пользоваться этой книгой	36
А теперь иди и живи	38
Часть 1	40
1	41
Взлом души	43
Черты души	45
2	48
Конец ознакомительного фрагмента.	49

Грег Маркус
Духовная практика
добрых дел
Обретение баланса
душевных качеств
в традиции Мусар

Greg Marcus

The Spiritual Practice of Good Actions

Finding Balance Through the Soul Traits of Mussar

*** * ***

Published by Llewellyn Publications Woodbury, MN 55125
USA. www.llewellyn.com

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© 2016 by Greg Marcus

© Перевод на русский язык, издание на русском языке,

* * *



Дорогой читатель!

Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берет начало в глубине тысячелетий. Ее основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности... Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создает новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

Искренне Ваш,

Владелец Издательской группы «Весь»

Пётр Лисовский



Отзывы от книге

Грег Маркус сохраняет мудрость и проницательность традиционной мусарской практики, делая ее актуальной для каждого американца – вне зависимости от его вероисповедания.

Раввин Ира Ф. Стоун, программа лидерства Мусара

Независимо от того, реформист вы, ортодокс или нонконформист, я советую на время прекратить свои душевные поиски и взять в руки эту книгу. Свежий взгляд Грега Маркуса на древнюю мудрость Мусара может оказаться тем самым пробуждающим духовность будильником, который вы так искали.

Дэвид Сакс, автор книги «Как спасти гастрономическую культуру»

Книга Грега Маркуса станет бесценным подарком для тех, кто стремится к личностному росту и

духовности.

***Раввин Джилл Хаммер**, директор сектора духовного образования в Академии еврейской религии, автор книги «Сестры Синая»*

Грег Маркус широко распахивает дверь перед духовными искателями всех мастей благодаря радушному введению в практику Мусара.

***Раввин Давид Яффе**, автор книги «Как изменить мир изнутри»*

«Духовная практика добрых дел» – это невероятно практичная книга для того, чтобы научиться строить свой внутренний мир согласно духовным ценностям. Грег Маркус знакомит с Мусаром всех, как евреев, так и неевреев, чтобы они смогли заглянуть внутрь себя и шаг за шагом познакомиться со всеми своими внутренними чертами души.

***Джеффри М. Швари**, доктор медицинских наук, автор книги «Ты – это не твой мозг»*

Замечательная книга, в которой вы найдете много подсказок и практической информации, посвященной такой важной духовной работе, как самотрансформация... Это прагматический вариант Мусара, который будет полезно прочесть каждому.

***Рабби Йозель Глик**, автор книги «По путям еврейского мистицизма»*

«Духовная практика добрых дел» должна занять свое

место на книжной полке всех, кого интересует, какие проблемы и радости подстерегают человека на пути личностного роста.

***Мэрилин Пол**, доктор философии, автор книги «Сложно достигнуть больших перемен, когда ты даже не знаешь, куда положил свои ключи»*

Благодаря тому, каким ясным и увлекательным языком написана эта книга, и насколько тщательно даны инструкции, она действительно может изменить вашу жизнь к лучшему.

***Скотт Бехсон**, доктор философии, автор бестселлера «Инструкция по выживанию для работающего отца»*

Искусное и практическое руководство о том, как благодаря саморазвитию менять мир.

***Карин Херт**, автор книги «Хорошо побеждать»*

«Духовная практика добрых дел» отвечает всем принципам современных подходов и методов обучения, которые в ней гармонично сочетаются: древняя мудрость, личный опыт, рассказанный остроумно и честно, занимательные факты и грамотно выстроенный план занятий позволит ученикам включить эту практику в свою повседневную жизнь и в будущем заниматься самостоятельно.

***Эсти Соломон Грэй**, технический предприниматель, еврейский общественный деятель*

Для всех тех, кто заинтересован в том, чтобы стать

лучше и узнать, что такое Мусар, «Духовная практика добрых дел» Грегга Маркуса – это отличный способ изменить свою жизнь!

Эзра Барани, автор серии международных бестселлеров «Коды Торы»

Книга Грегга Маркуса в доступной и понятной форме рассказывает о том, что такое личностное развитие и как духовные учения могут применяться на практике любым человеком независимо от его религиозного и духовного опыта... Такого духовного руководства по этическому поведению очень не хватало в современном мире.

Нина Амир, один из вдохновителей программы reation coach и автор бестселлеров

Введение

В мае 2013 года в окружении жены и детей в возрасте 82 лет умер мой двоюродный брат Сэнди Каплан. Мы все любили его и восхищались им. И не из-за его степени Массачусетского технологического института или успехов в бизнесе, а потому что он был прекрасным человеком. И тому есть три причины, на которые я могу указать. Прежде всего, Сэнди всегда был рядом. Была ли это свадьба, похороны, бар-мицва или другой семейный праздник, Сэнди на нем присутствовал. Кроме того, он никогда не сказал ни о ком ни одного плохого слова. Он сохранял позитивный и доброжелательный настрой даже в трудные времена. Когда я был аспирантом в Бостоне, Сэнди пригласил меня к себе домой на каникулы и посадил за стол рядом с собой. Так я смог почувствовать, что мне здесь рады. Он был тем, кого на идише называют *mensch*, что означает «честный и порядочный человек».

Хотите ли вы быть таким человеком, как Сэнди, безгранично любимым при жизни и окруженным любимыми людьми в момент ухода? Вы можете им стать. Каждый из нас обладает всем, чтобы стать *mensch*, и еврейское учение Мусар может научить этому.

Каким ты хочешь, чтобы тебя запомнили?

Когда я был моложе, хотел, чтобы меня запомнили как великого человека со всевозможными выдающимися достижениями. Когда был ученым, хотел получить Нобелевскую премию. Будучи частью корпоративного мира, я хотел стать генеральным директором и основать компанию, которая изменит мир. Опубликовав свою первую книгу, я хотел запомниться как автор бестселлеров. Конечно, было бы здорово продать много экземпляров этой книги и оказать влияние на людей, но это не поддается моему контролю.

К счастью для меня, почти полностью под моим контролем находится уровень моей духовной жизни. В этой книге я буду рассказывать, как учение Мусар помогло мне раскрыть свои слабости и начать устранять их. Иногда я даже могу признать, что обладаю и сильными сторонами, но моя неспособность распознать их – сама по себе слабость, над устранением которой я работаю. И это подводит меня к следующему вопросу.

Кем ты хочешь себя ощущать?

Сегодня я хотел бы, чтобы меня запомнили хорошим человеком, когда я умру. И я сам хотел бы ощущать себя хорошим человеком, когда подойду к концу своей жизни. На самом деле мне и сейчас хотелось бы этого. Недавно один из моих товарищей по изучению традиции Мусар, вышедший на пенсию специалист по урегулированию конфликтов, рассказал, как часто спрашивал своих клиентов: «Вы себе нравитесь?» Он объяснил мне, что если кто-то себе не нравится, это сильно ограничивает его способность отдавать. Поэтому я спросил себя: «Нравлюсь ли я себе?» и совершенно спокойно понял, что ответ отрицательный. Два дня спустя, перед сном, меня охватило спокойствие и удовлетворение. Я сказал себе: «Ты хороший парень. В целом ты действительно хороший парень». Ощущение благодати продолжалось большую часть следующего дня, но ночью я проснулся в 2:20 от приснившегося кошмара. Не буду делиться всеми подробностями, но в конце меня преследовало что-то страшное. И как только мне показалось, что я убежал, оно начало двигаться с бешеной скоростью и поймало меня. Я проснулся, и чувство того, что *я в порядке*, исчезло.

Я все еще не нравлюсь себе так сильно, как следовало бы. Но те два дня, когда чувствовал себя хорошо, показали, что подобное чувство возможно, и тогда я впервые понял свое

истинное духовное предназначение: научиться любить себя.
Теперь у меня есть задача, которую я могу выполнить.

Как я тут оказался

Мой духовный путь начался около десяти лет назад в неожиданное время и в неожиданном месте. В то время моя жизнь была почти полностью светской. У меня была работа мечты, и я думал, что живу идеальной жизнью. У меня была замечательная жена и две маленькие дочки, я работал в Кремниевой долине в компании, которая буквально совершала революцию в исследовании генетики человека.

Поначалу работа по девятидесяти часам в неделю не беспокоила меня, и я гордился своей выносливостью. Но преданность рабочему месту сделала меня уязвимым, и так случилось, что, несмотря на докторскую степень в Массачусетском технологическом институте, я чувствовал себя никчемным. Я чувствовал себя плохим мужем, плохим отцом и плохим работником. Я был как яичная скорлупа, из которой высосали желток и белок: полым, мрачным и опустошенным. Это началось на пике моей карьеры. Я занимался маркетингом нашего флагманского продукта и вел команду, которая разрабатывала четвертое поколение в том объеме и с теми функциями, которые все хотели. Как назло, это был первый проект с такими серьезными техническими проблемами и неудачами. Мы назначали дату запуска, и я не собирался позволить нам проиграть. Мы работали все выходные и почти все отпуска на протяжении года, запустили и разослали про-

дух, и он провалился. Он провалился в глазах каждого заказчика, а руководство винило меня.

Через несколько недель после запуска я сидел на совещании с высшим руководством компании. Никто из вице-президентов и директоров не смотрел мне в глаза. Кто-то из начальников начал засыпать меня вопросами: сколько до этого, как долго до того, как много этого? Я возился с электронными таблицами, когда меня спросили: «Разве ты не понимаешь, как это важно?»

Я вытер вспотевшие руки о штаны и тихо произнес: «Понимаю».

«Тогда пора начать действовать соответственно».

Я вышел из комнаты с опущенными плечами и сказал себе в коридоре: «Да уж, я действительно подвел компанию. Я был ответственным лицом. Это случилось на моих глазах».

На следующей неделе состоялась крупнейшая в том году конференция по генетике человека. Я находился в помещении, заполненном лучшими клиентами и потенциальными покупателями, когда ведущий представил нашу разработку в очень плохом свете. Остаток дня я провел около стенда в выставочном зале, снова и снова объясняя, что все будет в порядке, поскольку мы нашли решение всех проблем.

В тот вечер мы пошли в бар, чтобы расслабиться. У меня зазвонил телефон.

«Грег, это мама. Бабушка умерла сегодня».

Стоя на углу с зонтиком в одной руке и мобильным теле-

фоном в другой, я смотрел, как коллеги заходят в бар. Мама спросила: «Ты же не думаешь пропустить похороны?»

Она была права. Я был на грани того, чтобы не пойти. Вернувшись в номер, я разрыдался, думая о том, как гордилась бы мной бабушка. Когда конференция закончилась, я сразу же полетел на похороны. Они перенесли их на день, чтобы я успел приехать.

Через несколько недель после похорон я все еще чувствовал себя подавленным. Наступил Йом-кипур, самый священный день в году для еврейского народа. Главное в Йом-кипуре – это пост, который длится от заката до заката, никто не ходит на работу, и все проводят день в молитве и размышлениях. На часах было три часа дня, я сидел в одиночестве в дальней части синагоги. Моя голова была запрокинута, а глаза закрыты. Я берег силы, поскольку последний раз ел и пил прошлой ночью.

Впереди пели отрывки из Торы на иврите. Открыв глаза, я посмотрел на перевод: «Не обращайтесь к идолам и богов литых не делайте себе». Первой мыслью было: «Поклонение идолам? В современном мире никто не поклоняется идолам, как раньше...» И тут у меня в голове прозвучала фраза, как будто ясный, тихий голос сказал: «Тебе необходимо поступить так, как будет лучше для компании». Мой желудок сжался, и я покрылся потом.

Мы использовали фразу «Поступи так, как будет лучше для компании» только для того, чтобы оправдать какое-то

непопулярное решение, например чье-то увольнение, отмену проекта или когда просили кого-то отменить отпуск. Я размышлял о природе компании, этой аморфной сущности с логотипом бренда. И подумал: «Поступить так, как будет лучше для компании, – это не то же самое, что поступить так, как будет лучше. Боже мой, неужели я превратил компанию в фальшивого идола? Наверное, я не похож на человека, для которого семья на первом месте, если работаю по девяносто часов в неделю».

Я понял, что мои приоритеты перевернуты с ног на голову, и в тот самый момент решил, что должен перестать поступать так, как будет лучше для компании, и начал ставить интересы людей на первое место. Мне нужно было позаботиться о себе и семье.

В течение года я сократил свое рабочее время на треть, не меняя работу. Ни один человек на работе этого не заметил. Кроме того, моя карьера процветала, потому что я больше не был взвинчен и истощен.

Наладилась и домашняя жизнь. Однажды я проходил мимо двери в гостиную и остановился посмотреть, как младшая дочь играет с подругой. Эта сцена отличалась от обычной бешеной и шумной игры. Они сидели на полу, скрестив ноги, и тихо разговаривали друг с другом. Я не слышал их разговора, но они выглядели сосредоточенными и серьезными. Мои глаза наполнились слезами, когда мне предстала та часть жизни дочери, которую я никогда не видел раньше.

Мне подумалось: «Если бы меня не было дома, я упустил бы этот незабываемый момент».

Переломный момент

Многие годы я оглядывался назад, гадая, откуда взялись слова, возникшие тогда в моей голове. Если у вас есть определенная склонность к духовным практикам, вы можете решить, что эти слова пришли от Бога. На общее представление о том, как Бог говорит с нами, повлиял фильм «Десять заповедей», где звучал мощный, глубокий голос, которому сложно возразить. И хотя для Голливуда это было хорошим решением, в жизни происходит не так¹. Сейчас я не сомневаюсь, что со мной говорил Бог, но это не было связано с тем, во что я тогда верил, и вам не надо верить, чтобы продолжить чтение.

Не имеет значения, было ли это на самом деле божественное послание, так как независимо от причины тот момент покоя изменил мою жизнь. Я начал действовать по-другому, и поскольку я действовал иначе, то и чувствовать себя стал иначе.

Сокращение времени, потраченного на работу, значительно улучшило мою жизнь. Но это не дало ответа на вопрос, что именно внутри меня заставляло так много работать. Как

¹ В Книге Царей пророку Илии было сказано выйти и предстать перед Господом. «И вот (поднимется) великий и сильный ветер, и (начнется) землетрясение, и огонь, но нет Господа ни в одном из этого. В голосе тихого веяния Господь». (Первая книга Царств. 19:11–13).

человек ищущий я хотел получить ответы на экзистенциальные вопросы о себе и жизни в целом. Неожиданно ответы пришли из иудаизма.

Иудаизм, как я тогда его представлял, был в основном сосредоточен на ритуалах и традициях. Я еще не был знаком с богатством еврейской мысли, которая развивалась в ходе дискуссий и исследований в течение последних нескольких тысячелетий. Мудрецы и ученые ломали голову над великими философскими вопросами и тем, как еврейские ценности могут быть применены в повседневной жизни и как они могут помочь ответить на подобные вопросы. Именно практика Мусара свела все это воедино и помогла мне найти ответы.

Знакомство с Мусаром

Впервые я узнал о Мусаре в рамках семейной образовательной программы в синагоге. Меня захватила идея, что небольшие постепенные изменения в повседневной жизни могут оказать сильное влияние на наш внутренний мир. По мере освобождения от тяжелой жизни трудоголика я стал придерживаться аналогичного подхода – небольших постепенных изменений. Но при этом мне не только хотелось узнать больше, но и научить принципам Мусара других.

Я начал посещать онлайн-курс под названием «Повседневная святость», основанный на книге моего учителя Алана Мориниса. Несколько месяцев спустя я проводил в своей синагоге урок по собственной методике для дюжины человек. Сначала я собирался провести только пять занятий, но все хотели продолжения. Я добавил еще пять уроков, а потом еще столько же. Готовясь к занятиям, я опирался на книгу Алана, а также на некоторые классические мусарские тексты, написанные за последнюю тысячу лет. Опыт работы над программным обеспечением позволил мне креативно подойти к обучению, и я создал несколько визуальных инструментов, чтобы помочь нашему общему путешествию в изучение Мусара. Позже вы встретите эти графики в книге.

Что такое Мусар?

Хотите верить, хотите нет, но есть весомый аргумент в пользу того, что евреи изобрели способ самопомощи более тысячи лет назад. В то время ученые раввины пытались понять, почему так трудно быть хорошим. Десять заповедей и другие еврейские учения четко определяют, как мы должны себя вести. И все же многие из нас, как сейчас, так и в то время, довольно часто нарушают букву или дух этих заповедей. Одним из ответов на этот вопрос стало учение Мусар.

Мусар – это практика, которая дает конкретные инструкции и рекомендации, чтобы помочь вам жить осмысленной и честной жизнью. Первый известный мусарский текст – это глава под названием *«Как человек должен вести себя в мире»* в книге, написанной в Вавилоне в X веке². Первая мусарская книга *«Обязанности сердца»* раввина Бахьи ибн Пакуды написана в Испании в XI веке. Раввин ибн Пакуда разъяснил главный принцип Мусара: следование духу заповедей так же важно, как и следование букве закона. Например, он презирует ученого, который сосредоточен на бессмысленных интеллектуальных упражнениях, вместо того чтобы работать над самосовершенствованием³, и хвалит ученого, который в течение двадцати пяти лет пытался исправить свое поведение⁴.

В последующие столетия количество мусарской литерату-

² Гаон. Книга верований и мнений. 357–408.

³ Ибн Пакуда. Обязанности сердца. 1:23.

⁴ Там же, 1:25.

ры росло по мере того как ученые размышляли, как различные черты характера – смирение, терпение, гнев и ревность – способствуют хорошей жизни. Учение Мусар распространилось в Восточной Европе, начиная с начала XIX века под руководством раввина Исраэля Салантера. Рабби Салантер преобразовал Мусар из уединенной практики в групповую. На протяжении всей истории мастера Мусара использовали реальные примеры и описания ситуаций, так же актуальных сегодня, как и сотни и тысячи лет назад. Словом, трудности, с которыми сталкивается наша душа, не изменились.

Дело в том, что у всех есть проблемы, независимо от религиозной принадлежности или уровня духовного развития. Мусар учит, как найти в себе те шаблоны, которые заставляют нас снова и снова попадать в одну и ту же ситуацию, и указывает, какие небольшие изменения необходимо постепенно вносить в свою жизнь, чтобы, достигнув большего равновесия, исцелить душу. Рабби Элия Лопиан (1876–1970) определял практику Мусар как «научить сердце чувствовать то, что понимает разум»⁵. Мне нравится это определение, потому что мы часто знаем, что должны сделать, но не можем себя заставить сделать это.

Слово «мусар» переводится с иврита как «исправление» или «наставление»⁶. На современном иврите «мусар» означает «мораль». Практикуя Мусар, мы приводим в порядок и

⁵ Morinis. With Heart in Mind. 6.

⁶ Morinis. Everyday Holiness. 8.

исправляем свою душу, но не пытаемся изменить все сразу. Скорее, мы фокусируемся на определенных аспектах души, называемых душевными свойствами. Вы получите возможность узнать о своей душе и ее свойствах в следующей главе.

Духовность реального мира

По сравнению с Мусаром каббала – более известное течение еврейской духовности. Каббала – это духовно-мистическое учение, оно фокусируется на невидимых силах во Вселенной. Мусар – духовно-практическое учение, больше сконцентрированное на внутреннем мире человека и его влиянии на наш ежедневный выбор. Признаюсь, что я мало знаю как о традиционной, так и о современной каббале. Я знаю, что можно увидеть совпадения в традиционной мусарской и каббалистической литературе. Если в настоящее время вы находитесь в духовных поисках и изучили каббалу, Мусар дополнит и обогатит ваше знание. Если каббала покажется вам слишком оторванной от реальности, вы сможете соотнести ее с Мусаром, поскольку это очень практичное учение.

Великий мусарский мастер XX века рабби Шломо Вольбе говорил о духовном пути как о построении внутреннего мира⁷, а о Мусаре – как о процессе, с помощью которого

⁷ Morinis. With Heart in Mind. 13.

мы строим этот мир. В иудаизме невозможно, проснувшись однажды утром, принять решение вести духовную жизнь и отправиться в ретрит на вершину горы для созерцания. Еврейская духовность заключается в выполнении внутренней работы по изменению самой души, чтобы научиться лучше жить в реальном мире. Нет необходимости полностью измениться за одну ночь, лишь стать чуть лучше, чем вчера.

Один из моих учителей, Алан Моринис, говорит, что у каждого из нас есть своя уникальная духовная программа. То есть каждый идет собственным жизненным путем с уникальным набором проблем и возможностей. Нас будут подвергать одному и тому же испытанию до тех пор, пока мы его не пройдем⁸. Например, у меня проблемы со смирением: я склонен к высокомерию. Мое высокомерие годами вредило отношениям с другими, особенно с коллегами. Каждый раз, когда мне приходилось говорить что-то высокомерное, я подвергался испытанию, пока не научился учитывать мнения и чувства других людей. Я находился в ловушке этого цикла: сначала на работе было все хорошо, затем я постепенно начинал терять поддержку со стороны коллег. А когда я достиг правильного баланса в своем смирении, научился держать рот на замке, то есть смог выдержать испытание, мне стало легче работать. В результате я избавился от многих ненужных стрессов и конфликтов.

Этот пример также иллюстрирует, как Мусар учит, что

⁸ Morinis. Everyday Holiness. 3.

действия имеют значение. На самом деле только реальные действия и имеют значение. У всех нас есть добрые намерения, но чаще всего они не воплощаются в хорошие поступки. Мусар приводит наши действия и намерения в соответствие с еврейскими принципами. Что такое еврейские ценности? Рабби Гиллель обобщил это лучше всего: «То, что ненавистно тебе, не делай другому. Остальная часть [Торы] – просто детали»⁹. Мусар озвучивает ключевые идеи, которые помогают понять, почему мы иногда поступаем правильно, а иногда нет. Гиллель сформулировал еврейскую версию золотого правила, более известного как «Поступай с другими так, как хочешь, чтобы они поступали с тобой». Независимо от того, еврей вы или нет, трудно спорить с универсальным этическим принципом золотого правила. Мусар преобразовывает жизненные ситуации в возможность духовного роста, который, в свою очередь, сделает мир лучше.

⁹ Вавилонский Талмуд. Шаббат, 31а.

Три принципа американского Мусара

Американский Мусар – это традиционная мусарская практика, адаптированная под потребности современного еврейского населения XXI века, проживающего в Америке. Меня часто спрашивают, почему эту версию Мусара называют *американской*. Американский Мусар рассматривает учение, опираясь на американский еврейский опыт. В Соединенных Штатах проживает около 5,7 миллиона евреев, что по численности уступает только Израилю, и хотя мы не во всем едины, у нас есть общие проблемы. Например, к сожалению, большая часть евреев в Америке страдает от перенапряжения на работе, и, как я писал ранее, американский Мусар начинался с работы небольшой группы, где люди использовали это учение в попытке найти баланс между работой и личной жизнью. И хотя многие в группе были перегруженными работой родителями в возрасте около сорока лет, материал резонировал с гораздо более широким возрастным и демографическим диапазоном.

В XIX веке существовали мусарские школы, названные в честь города, где находились, имевшие свое направление. Я не думаю, что люди из одного города не чувствовали себя частью целого сообщества только потому, что другая школа была названа в честь другого города. Также я надеюсь, что неамериканцы не чувствуют себя сейчас исключенными по

той причине, что я решил почтить страну своего рождения. Соединенные Штаты были первой страной, предоставившей евреям гражданство со времен Римской Империи в 212 году н. э.¹⁰ Кроме того, метод воспитания тринадцати добродетелей, предложенный Бенджамином Франклином, оказал большое влияние на мусарское движение в Восточной Европе XIX века. Новый подход Франклина, помогавший ему отслеживать и контролировать свое поведение, был заимствован рабби Менахемом Менделем Левином в его книге *«Чешбон Ха'Нефеиш»* («Анализ души»), которая была впервые опубликована в 1808 году на Украине¹¹ и остается одной из самых влиятельных мусарских книг. Американский Мусар предлагает свой вариант учения, основанный на американском еврейском опыте. Особенность этого опыта заключается в непрекращающемся диалоге между мировыми и поколенческими сообществами, который тянется на протяжении тысячелетий.

Более того, хотя моя книга *«Духовная практика добрых дел»* написана для широкой еврейской аудитории, я не хочу исключать никого, кто не является евреем. Я не использую еврейские термины, а методология и описание способа самосовершенствования опираются на универсальные принципы и широко применимы. Если вы, как и многие другие американские евреи, не посещаете синагогу, эта книга прекрасно

¹⁰ Chyet. «The Political Rights of the Jews in the United States».

¹¹ Afsai. «Benjamin Franklin, Mussar Maven».

подойдет. Если же вы придерживаетесь традиций иудаизма, эта книга будет интересна в качестве дополнения к тому, что вы уже делаете. А если вы не еврей, думаю, благодаря книге сможете познакомиться с иудаизмом вне ритуалов и доктрин, на чем здесь и ставится акцент.

Американский Мусар построен на трех принципах.

1. ЕВРЕЙСКИЕ ЦЕННОСТИ ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ ОСОЗНАННОЙ ЖИЗНИ

Наши ценности влияют на решения, приоритеты и действия. Еврейские ценности представляют собой испытанный временем правильный набор стандартов, регулирующий как отношение человека к себе, так и к другим. Слишком часто мы попадаем в ловушку, проживая жизнь от события к событию, позволяя ей проноситься мимо нас, как в тумане. Американский Мусар учит жить осознанно, подходить к жизни взвешенно и разумно, чтобы сделать ее насыщенной и достичь баланса.

2. АЛЬТЕРНАТИВА «РАЗГОВОРУ С БОГОМ»

Согласно опросу *Pew Research*, проведенному в 2013 году, 62 % американских евреев считают, что определение «еврей» больше означает связь человека с определенной культурой и происхождением, чем с религией. А больше половины тех, кто говорит, что «быть евреем» – это религия, не считают необходимым верить в Бога, чтобы быть евреем¹². Многие из этих людей не любят разговоры о Боге, поэтому

¹² Pew Research Center. «A Portrait of Jewish Americans».

они либо перестают слушать, либо злятся, когда кто-то говорит, например, что «у Бога есть план». Возможно, на это влияет та часть американской культуры, которая ценит индивидуализм, свободу выбора и личную ответственность.

У многих людей, включая раввинов, сложные отношения с Богом. На самом деле, когда впервые начал преподавать свой курс Мусара, я не был уверен, что мне вообще нужно говорить о Боге. Тогда мой раввин попросил меня освободиться от предубеждений, и я попрошу вас о том же. Каковы бы ни были ваши воззрения на божественное, вам найдется место в американском Мусаре. Поэтому я предлагаю использовать альтернативные понятия – например, «общая нить человечества» или «нечто большее, чем мы сами».

3. БЕЗ ИВРИТА (ЗА ИСКЛЮЧЕНИЕМ СЛОВА «МУСАР»)

Иврит – удивительный язык для духовного учения, и многие авторы используют транслитерацию, чтобы представить еврейские слова англоязычной аудитории. Своими действиями они доказывают, что необходимо сохранить этот язык, и если от него отказаться, нечто важное будет безвозвратно утеряно. Однако, учитывая цель этой книги, в этом случае я не согласен с подобным утверждением. Ведь даже если при переводе что-то теряется, самые важные идеи и понятия сохраняются.

Мусар подразумевает, что нужно начать с того места, где вы уже находитесь, и сделать следующий шаг. И слишком

много людей не сможет его совершить, если использование еврейских слов станет обязательным условием. Если же вы хотите выйти за рамки учения американского Мусара и перейти к текстам, которые используют термины на иврите, я приведу таблицу в приложении II, где приводятся традиционные еврейские термины для обозначения черт души. А пока не беспокойтесь о том, что не знаете терминов на иврите. Ведь если в будущем это станет важным, вы без лишнего стресса найдете возможность узнать то, что необходимо.

Практика Мусара в сообществе

Мусар можно эффективно практиковать в одиночку, но при этом он также может стать основой для образования сообщества. Община занимает центральное место в иудаизме, и раньше она была центром и в Соединенных Штатах. Под сильным сообществом подразумевается группа людей, которые будут поддерживать вас, несмотря ни на что. Они будут присматривать за детьми, одалживать деньги, заботиться, когда вы больны, и будут рядом на всех важных этапах вашей жизни. Где в наши дни можно найти нечто подобное?

К сожалению, как отмечали Роберт Патнэм и другие социологи, на протяжении десятилетий культура сообществ в Соединенных Штатах находилась в упадке¹³. Многие из нас работают так много, что позволяют карьере и компании создать иллюзию общности¹⁴. В глубине души мы знаем, что в действительности это не так, но стремление принадлежать к чему-то и иметь свое место выигрывает. Человек всегда развивался в сообществе, и для большинства людей изоляция — это путь к депрессии и безумию.

Таким образом, Мусар может стать хорошим фундаментом для построения сообщества по двум причинам. Во-первых, в сообществе можно найти партнера по изучению, кото-

¹³ Putnam. *Bowling Alone*.

¹⁴ Marcus. *Busting Your Corporate Idol*, 128, 135–6.

рый находится на том же этапе тренировки конкретной душевной черты, что и вы, и с которым можно обсудить книги, практики и собственный прогресс. Во-вторых, сообщество дает вам возможность присоединиться к мусарской группе или же сформировать свою. В XIX веке рабби Исраэль Салантер был пионером по созданию мусарских групп, что расширило перспективы направления и сделало практику каждой душевной черты более глубокой. Жду вас в гости на сайте americanmussar.com, чтобы вы могли присоединиться к нашему виртуальному сообществу.

Как пользоваться этой книгой

Американский Мусар, подобно прочим, – это практика, которая тренирует наши духовные мышцы. На протяжении первых двух недель мы занимаемся только одной группой мышц, а затем переходим к следующей. Каждая группа духовных мышц называется чертой души, а практика подразумевает определенную последовательность действий, которая приводит каждую черту души к равновесию.

Во-первых, прочтите главы 1–4 и пройдите тест на самооценку, чтобы создать собственную характеристику души. Главы 5–17 посвящены тринадцати чертам души, составляющим ядро американского Мусара. Возможно, вы будете читать книгу медленно, сосредотачиваясь на каждой черте души в отдельности и занимаясь ею на протяжении двух недель. Или предпочтете сначала прочесть всю книгу за один присест, чтобы увидеть, как сочетаются все черты души, а затем вернетесь и перечитаете каждую главу заново, что также будет элементом вашей практики.

Когда вы доберетесь до пятой главы, у вас могут появиться сомнения: переходить сразу к практике или сначала прочитать всю книгу целиком? Мой совет: практикуйте.

И когда вы приступите к практике, начните в определенный день недели. Вы будете практиковать каждую черту души в течение двух недель, а затем переходить к следующей.

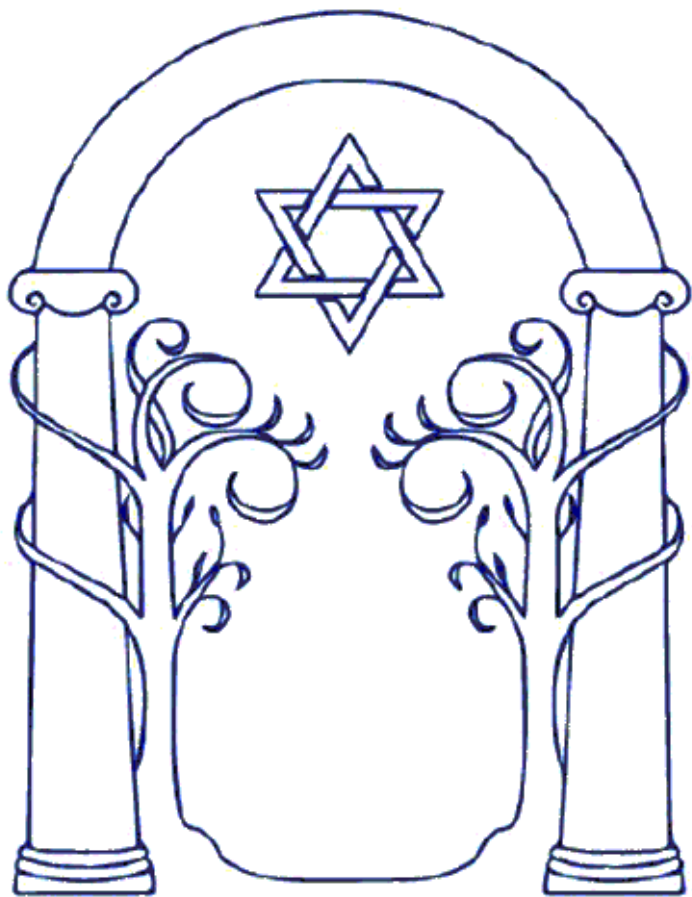
Каждая глава будет содержать специальные рекомендации и упражнения, чтобы привести эту черту души в равновесие.

Через двадцать шесть недель вы охватите все тринадцать черт души, о которых пойдет речь в книге. А затем, в заключительной части, прочтете о шагах, которые помогут вам продолжить практику самостоятельно.

А теперь иди и живи

Мусар учит, что цель нашей жизни состоит не в достижении спокойствия, а в том, чтобы жить активно и осознанно, делая добрые дела. Однако в то же время от вас не ожидают внезапного превращения в святого. На самом деле вы никогда не станете святым. И я тоже, и никто другой. Мы люди и обладаем как положительными качествами, так и отрицательными. Они всегда у нас будут, но не должны становиться источником боли и разочарования. Главное – вносить коррективы.

Ваша жизнь – это машина, которая едет со скоростью 90 миль в час. Последнее, что вы хотите сделать, это ударить по тормозам, ведь тогда вас наверняка развернет на 180 градусов, и вы окажетесь на дороге, по которой не хотели ехать. Однако если постепенно нажимать на тормоз, можно замедлиться и шаг за шагом безопасно и уверенно вывернуть на правильный путь духовной программы по развитию души. Американский Мусар – это как надежный GPS-навигатор для души, который вы можете настроить самостоятельно.



Часть 1

Загляните в свой внутренний мир

Мусар – это практика, которая помогает усвоить еврейские ценности, чтобы жить более этичной, осмысленной и подлинной жизнью. Обучение носит экспериментальный характер, поскольку мы фокусируемся на том, чтобы вести себя в соответствии с духом учения.

Хотя бóльшая часть этой книги посвящена практике Мусара, предварительно нужно ознакомиться с теорией. В следующих четырех главах я познакомлю вас с основными понятиями и лексикой американского Мусара. Мы будем возвращаться к этим концепциям на протяжении всей книги, чтобы углубить ваше понимание по мере развития практики. Затем мы перейдем ко второй части, где вы начнете работать с каждой из тринадцати черт души.

1

Навстречу своей душе

В юности и большую часть взрослой жизни я не задумывался о своей душе. Даже впервые начав практиковать Мусар, я не понимал, что это, по сути, работа души. Меня больше привлекали другие преимущества этой практики: возможность самопомощи и самосовершенствования. Мастера традиционного Мусара подчеркивают, что это процесс становления святым и возвышение себя в глазах Бога. Хотя некоторые учителя настаивают, что Мусар – не учение о самопомощи, подобная дискуссия для нашей практики не важна. Да и сам раввин Коцкер (1787–1859), вероятно, согласился бы с нами. Он говорил, что быть образцовым человеком – *a mensch* – необходимое условие для того, чтобы стать святым¹⁵.

Обучаясь игре на фортепиано, мы знаем, что со временем будет получаться лучше. Важно ли при этом представлять все изменения, которые происходят в мозге и теле, создают мышечную память и ведут к улучшению навыков? Нисколько. Все, что нам нужно знать, – это то, что «практика дает результат». И все же мы, по сути, вносим коррективы во внутренний мир своего мозга и мышц.

¹⁵ Morinis. Everyday Holiness, 15.

Начиная практиковать Мусар, я менял свою душу и не знал об этом. Поскольку это в некотором роде духовный опыт, каким не может быть игра на инструменте, на каком-то этапе нашего пути важно признать, что то, что мы меняем, и есть наша душа. Духовность – это изменение внутреннего мира.

Есть немало заблуждений о душе, которые мы впитали из американской культуры и от которых нужно избавиться. Например, до того как начал изучать Мусар, я думал, что душа – это часть того, кто я есть, та часть, которая содержит мою сущность и, возможно, сохранится после того, как я уйду. И я думал о своей душе как о лучшей части самого себя.

Я ошибался. У меня нет души, я и есть душа.

Теперь я понимаю, что душа – это не просто наше ядро, которое продолжает жить после смерти, или просто часть нас самих. На самом деле душа – это противоположность, суперсеть всего, что есть во внутреннем мире. Сюда включается сознание, подсознание, наш рационально мыслящий ум и эмоции. С помощью практики Мусар мы меняем свою душу. Ее нелегко изменить, поэтому мы работаем над одним небольшим изменением за раз. Каждое совершенное действие оставляет небольшой отпечаток на душе, и таким образом с течением времени небольшие изменения приводят к глобальной трансформации того, кто мы есть.

Взлом души

Мусар – это процесс внесения внутренних корректив, которые укрепляют наш характер, чтобы жить в соответствии с духом еврейских учений. Как я только что объяснил, мы настраиваем не что иное, как душу.

Еврейские ученые изучали душу на протяжении тысячелетий, и она не поддается простому объяснению. Традиционный Мусар опирается на литературу, где очень подробно описываются три части души. Для американской практики Мусар не нужны такие подробности. Мы плаваем на поверхности, но при этом знаем, что есть бóльшая глубина, которую можно исследовать, если появится такое желание. Все, что нужно знать, чтобы начать американскую практику Мусар, заключается в следующем: иудаизм учит, что душа имеет много частей, а душа – это совокупность всего, что мы есть: наших сознательных и подсознательных мыслей, эмоций и чувств. Все, что мы делали, чувствовали, чему учились, оставило отпечаток в нашей душе, и каждое наше действие отражает ее состояние. Практикуя Мусар, вы можете прийти к переживанию себя как души.

Изменяя свою душу, мы изменяем самих себя осознанно и навсегда.

За последние пятьдесят лет психологи раскрыли взаимосвязь между нашими убеждениями (внутренним миром)

и действиями (внешним миром). Полученные результаты я проиллюстрировал на рисунке 1. Одним словом, убеждения и ценности влияют на наши приоритеты, решения и действия. А действия, в свою очередь, влияют на наши ценности и убеждения.



Рисунок 1. Черты души и поведение

Взгляните на рисунок. Он напоминает, что наши ценности тесно связаны с поступками. Мы устанавливаем свои приоритеты в соответствии с тем, к чему относятся наши ценно-

сти. Мы принимаем решения, основанные на приоритетах, и действуем согласно им. А современная психология и знания о когнитивном диссонансе говорят о том, что наши действия влияют на ценности.

Таким образом, душа находится за пределами любого простого определения, но мы знаем, что она влияет на наши мысли и чувства и в конечном счете отвечает за поведение. Работа души заключается в том, что она влияет на поведение, которое, в свою очередь, влияет на душу. Подобная точка зрения согласуется с недавними исследованиями в когнитивно-поведенческой психологии. Мусар предлагает уникальный способ не только понять душу, но и повлиять на нее, сосредоточившись на чертах, которые служат ее частями. Их мы и будем изучать, уделяя каждой пристальное внимание.

Черты души

Один из способов тренировки тела – акцентироваться на определенных группах мышц. Например, сегодня вы сосредотачиваетесь на бицепсах, а на следующий день – на квадрицепсах. Мусар похож на экстремальное упражнение по тренировке души, в течение которого вы сосредотачиваетесь на определенной ее черте в течение двух недель, а затем переходите к другой. Душевные качества – это черты характера, такие как смирение, терпение, организованность, кото-

рые определяют наши действия и реакции в различных жизненных ситуациях. Каждый из нас обладает одними и теми же душевными качествами, но в разной степени. Например, один человек может быть брезгливым, а другой неряшливым, потому что черта души, отвечающая за порядок, находится у них на разном уровне. Душевная черта истины определяет, может ли человек признавать свои ошибки или постоянно подтасовывает факты, чтобы показать себя в наилучшем свете. Если у вас переизбыток того или иного душевного качества, это так же плохо, как его отсутствие. Таким образом, цель заключается в том, чтобы сбалансировать каждую черту души, а не увеличить или уменьшить ее влияние.

Для иллюстрации этого момента на протяжении всей книги я привожу диаграммы, на которых изображен спектр каждого качества души в Мусаре. Например, на рисунке 2 показана диаграмма спектра такого душевного качества, как терпение.



Рисунок 2. Спектр терпения

Можно заметить, что и слишком много, и слишком ма-

ло терпения имеют свои негативные последствия. Избыток терпения ведет к неспособности действовать, когда это требуется. Например, чересчур терпеливый человек будет оставаться на плохой работе или в отношениях слишком долго, ожидая, что когда-нибудь станет лучше. Недостаток терпения делает человека нетерпеливым, раздражительным, что часто становится причиной стресса. Мы подробно обсудим терпение в главе 6.

Интенсивность каждой черты души находится в диапазоне от очень большой до очень маленькой. Нет правильного или неправильного ответа, и каждый из нас отличается от других, когда дело доходит до созвездия душевных черт. Это не должно нас удивлять, поскольку все души уникальны. В следующей главе у вас будет возможность заглянуть внутрь себя и визуально представить состояние своей души.

2

Самооценка души

Что заставляет ваше сердце биться чаще? Что внутри вас заставляет поступать так, как вы поступаете? На этот вопрос ответить непросто. Мы сложные существа, и в нас есть много того, что нам может не нравиться. Профиль черт души – это инструмент для самооценки, который значительно облегчит эту задачу. Прежде чем начнете, обратите внимание на несколько вещей:

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.