

11. О пути молитвы¹.

Один из моих учеников, по профессии врач психиатр, рассказал мне, что в течение нескольких первых месяцев, когда он начал заниматься медитацией, он старался поскорее закончить чтение утренних молитв. Потом, на одном из наших занятий мы говорили о том, что молитвы изначально предназначались служить медитативными упражнениями. После этого он перестал стремиться поскорее закончить утренние молитвы, и сама утренняя молитва стала для него ежедневной медитацией.

Для многих евреев медитация непривычна². Они её ощущают как нечто, привнесённое в иудаизм из другой культуры. Хотя сейчас, после столетнего перерыва, в литературе в рамках религиозной еврейской традиции вновь обсуждается тема медитации, у многих это понятие вызывает настороженность. Даже само слово "медитация" звучит чужеродно, как привнесённое из другого мира.

С другой стороны, самый привычный для евреев способ обращения к Б-гу, - это регулярная молитва. Соблюдающие евреи совершают Б-гослужение три раза в день. Во многих общинах в синагогах проводятся ежедневные службы. В ортодоксальных кругах молитвы, конечно, составляют важную часть распорядка дня.

Три ежедневные молитвы - это утренняя, называемая Шахарит, послеполуденная - Минха, и вечерняя, которая называется Маарив или Аравит. Б-гослужения по Субботам и Праздникам в основном те же, но добавляется ещё одна дополнительная молитва, Мусаф, которую совершают после чтения Торы.

Главной частью каждого из этих Б-гослужений является Амида, что буквально означает "совершаемая стоя". Амида - молитва, которую человек должен читать шёпотом, стоя на одном месте. Амида будней была первоначально составлена из восемнадцати благословений и просьб, и поэтому её также называют Шмонэ-Эсрэ, что на иврите обозначает "восемнадцать". В первом веке н.э. было добавлено девятнадцатое благословение, и это общепринятое название стало не совсем точным.

Текст Амиды вы можете найти в любом обычном еврейском молитвеннике, то есть Сидуре. Из этих восемнадцати три первых и три последних благословения одинаковы для будней и для Суббот и Святых Дней. В Субботы и Праздники, однако, средние двенадцать (или, точнее, тринадцать) благословений заменяются одним, относящимся к святости Субботы или Праздника.

Наиболее важная часть Амиды, особенно если рассматривать её как медитацию - это первая часть, первое благословение. В этом благословении определяется отношение к Б-гу. Эта часть всегда начинается Амиду как в будни, так и в Субботу.

Чтобы читать это благословение медитативным способом, его надо выучить наизусть. Лучше выучить в оригинале, на иврите, так как сам язык несёт громадную духовную

1. Предлагаю вашему вниманию перевод двух глав, главы 11 и 12, из книги рабби Арье Каплана "Jewish Meditation", 1985, Schocken Books Inc., USA.

2. Автор считает, что большинство евреев были знакомы с традиционной еврейской медитативной техникой вплоть до эпохи еврейского просвещения.

силу. Если человек не знает иврит, ему позволяется читать молитву на другом языке. Слова молитвы имеют силу в любом языке, хотя и меньшую, чем слова оригинала. Но, чтобы медитировать на тексте Амиды, человек должен уметь её прочитать в оригинале и знать смысл слов.

Амида была составлена две с половиной тысячи лет назад, в конце периода пророков, в первые годы Второго Храма в Иерусалиме. Эзра, вернувшись из Вавилона в Святую Землю, объединил народ, чтобы восстановить иудаизм как образ жизни евреев. Иерусалим и Святая Земля были превращены в прах вавилонским царём Навухаднецаром (Навуходоноссором), и из этого праха Эзра с учениками заново построили здание иудаизма. Для этого Эзра собрал вместе сто двадцать величайших мудрецов своего времени. В их числе были последние из библейских пророков. Это было Великое собрание (הַגְּבוּרָה הַגְּדוֹלָה, Кнессет хаГдола).

Великое собрание установило много важных постановлений, призванных сохранить Тору в условиях, когда евреи были рассеяны по всему миру. Одним из главных достижений Великого Собрания была канонизация текста Библии.

Амида была составлена Великим Собранием. Это одна из самых древних существующих до сих пор молитв. Среди её авторов - Хаггай, Захарья, Малахи, - пророки, авторы книг Библии. Та же духовная энергия, что вдохновила написание Библии, воплотилась и в составлении Амиды. С тех пор для всех евреев Амида стала универсальной молитвой-медитацией.

Сила Амиды заключена в её словах. Молитва была тщательно составлена людьми высочайшего духовного уровня так, чтобы устанавливались наиболее близкие отношения с Б-гом. Как мы увидим, в первом благословении человек приближает себя к Вс-вышнему всё ближе и ближе, пока не начинает ощущать Б-жественное присутствие вокруг себя, проникающее и заполняющее все его существо.

Так как Амида предназначалась служить медитативной молитвой, нужно было повторять её как можно чаще. Поэтому и было установлено читать одну и ту же молитву по три раза каждый день.

Как ранее обсуждалось, один из механизмов действия мантры³ - это особый резонанс, в который попадает мозг повторяющего слова многократно, раз за разом. В этом резонансе слова могут произноситься автоматически, не требуя специальных усилий или сосредоточения. И, когда мозг не занят произнесением слов, у него появляется возможность заполниться их смыслом.

То же самое справедливо относительно молитвы, повторяемой ежедневно. В конце концов человек не только выучивает слова, но и привыкает произносить их автоматически. После нескольких лет ежедневного трёхкратного повторения Амиды её становится возможным произносить безмысленно. В этом большое преимущество, хотя есть и опасность. Опасность в том, что мозг может уйти в сторону от слов молитвы, и молитва станет бессмысленной. Для многих людей, совершающих Б-гослужение ежедневно, известно, как трудно удержать внимание на смысле произносимого. И если Амиду считать просто молитвой, это становится проблемой. Однако, если это мантра, то автоматизм произнесения - благо. Сами слова, становясь мантрой, успокаивают ум и очищают его от посторонних мыслей.

3. Мантра - многократное повторение священного текста, фразы, слова или звука, см. "Jewish Meditation", гл.6, стр. 54-63

Конечно, это не значит, что не следует думать о смысле слов Амиды. Но способ размышления становится совсем другим. Вместо размышления о них в рассудочно-интеллектуальном стиле, надо позволить словам резонировать в своём мозгу. Это значит, что, произнеся в первом благословении слово "Великий" (גדול, Гадоль), человек наполняется ощущением Б-жественного величия.

Произнося "Могучий" (גבור, Гиббор), воспринимает Его бесконечные силы. Духовный опыт, получаемый в медитациях, трудно описать словами.

Амида - единый текст, его надо произносить без отвлечения. Первое благословение - это наиболее важная часть Амиды, оно задаёт тон для всех остальных благословений.

Для регулярно молящегося еврея переход к чтению Амиды как медитации означает смену самоориентации. Однако, хорошо знающий слова Амиды и обучившийся методам медитации, как правило, может сделать этот переход. Человек, возможно, читал Амиду многие годы, может быть, даже с детства, и единственная необходимая вещь - это научиться произносить эти слова эффективно.

Если человек не знаком с Амидой, то ему придётся пройти через некоторый подготовительный период, пока он выучит её слова и привыкнет к ним. Минимум это занимает 30 дней. Для новичка может оказаться сложным выучить всю Амиду за этот срок. Но первое благословение содержит всего 42 слова, и его выучить несложно. Можно медитировать на текст только первого благословения, а оставшуюся часть Амиды читать как обычную молитву.

Если есть возможность, выучите первое благословение на иврите. Если вы можете читать на иврите, но не понимаете слов, выучите по крайней мере перевод этих сорока двух слов. Если вы не можете читать на иврите, попытайтесь найти кого-нибудь, кто бы написал вам транслитерацию⁴ этих слов, и научитесь их произносить. Духовный потенциал, к которому можно подключиться, используя предлагаемый метод, настолько велик, что просто ради возможности произносить Амиду на её языке стоило бы изучить иврит.

Во время подготовительного периода выучите первое благословение Амиды на память. Это важно, так как его надо говорить с закрытыми глазами. Некоторые из наших мудрецов говорили, что вся Амида должна произноситься наизусть. Они говорили, что именно по этой причине в Талмудический период не пользовались молитвенниками. Так как некоторые не могли произнести Амиду по памяти, было организовано её повторение вслух для неумеющих прочесть самостоятельно.

Запомните первое благословение, читайте его по памяти во всех трёх ежедневных Б-гослужениях по крайней мере 30 дней. После этого подготовительного периода вы освоитесь с текстом в степени, достаточной для медитативного использования.

Чтобы медитировать в Амиде, надо освоить основные правила чтения этой молитвы. Многие из этих правил становятся понятными, только если рассматривать Амиду как медитацию.

Первое правило состоит в том, что Амиду надо читать в соответствующее время. утром в Шахарит Амиду читают от восхода солнца до конца первой четверти светового дня, а если обстоятельства не позволили, то можно прочесть до полудня.

Амида Минхи может быть прочитана от времени немного позже полудня до заката

4. Транслитерация - передача текстов одного алфавита средствами другого алфавита

солнца. В Маарив Амида может читаться от начала ночи, но не позже, чем начался рассвет.

Перед началом любой молитвы следует вымыть руки. Это установлено в память о службе когенов (священников), которые должны были мыть руки в Храме в Иерусалиме. Мытьё рук - это ритуальное очищение, производимое особым образом, а не простое удаление грязи. Оно осуществляется выплёскиванием воды из чаши или стакана, сначала на правую а затем на левую руку, и так три раза попеременно.

Нельзя читать Амиду не одетым. Мужчина должен покрыть голову, надев на неё шапку или ермолку. Нельзя читать Амиду в присутствии людей, не одетых прилично, или при наличии неприятного запаха. Желательно её читать в таких условиях, чтобы ничто не нарушало концентрацию внимания.

По определению Амида читается стоя. Ступни ног стоят вместе: согласно Талмуду, так стоят ангелы. Голова может быть слегка наклонена, а руки можно положить на сердце.

Если это возможно, то надо встать лицом в сторону Иерусалима. Там, на месте расположения Храма, находится источник духовной энергии, и обращаясь лицом к нему, мы получаем возможность присоединиться к этой энергии Святая Святых.

Традиция сообщает, что именно это место Яков назвал "лестницей в небо" (Бытие, 28:17), и эта лестница и есть первичный источник духовной энергии.

Произнося слово "благословен" (בָּרוּךְ, барух) в начале и в конце первого благословения, надо согнуть ноги в коленях. На следующем слове "Ты" (אַתָּה, Ата), - наклониться вперёд в пояс, после чего выпрямиться на следующем слове, имени Вс-вышнего. Этот поклон повторяется ещё два раза в начале и в конце предпоследней части Амиды, начинающейся со слова "Благодарим" (מוֹדִים, Модим).

Описанный способ поклона - это тоже средство прийти в медитативное состояние. По Талмуду, склоняться следует очень быстро, а подниматься - очень медленно, "подобно змее". Комментаторы объясняют, что это значит вначале приподымать голову, затем остальную часть тела. Выпрямляясь таким образом, человек замедляет ритмы своего организма и приводит ум в более спокойный режим работы. То есть, действует на ум успокаивающим образом, делая его более восприимчивым к медитации.

За исключением поклонов, предпочтительно оставаться абсолютно неподвижным всю Амиду. Некоторые имеют привычку раскачиваться во время чтения молитвы, но в кодексах еврейских законов это упоминается скорее как нервная привычка, чем средство, способствующее концентрации. Как каббалисты, так и кодификаторы закона утверждают, что следует избегать этого при чтении Амиды.

Если вам трудно оставаться совершенно неподвижным, вы можете слегка покачиваться, но излишнее раскачивание или повороты из стороны в сторону препятствуют медитативному состоянию.

Чтобы привести себя в медитативное состояние, важно также закрыть глаза, в особенности при чтении первого благословения. Если вы не помните остальной текст Амиды, можно прочитать его из молитвенника.

Слова Амиды надо произносить тихо: либо тихим мягким голосом, либо негромким шёпотом. Голос следует направлять более в себя, чем наружу.

Эти приёмы сделают Амиду более эффективным инструментом службы. Если человек хочет, чтобы его амида стала именно медитацией, то он должен выполнить ещё одно условие, касающееся темпа произнесения слов. В Талмуде говорится, что "первые благочестивые" (חסידים רישונים, Хасидим Ришоним) обычно читали Амиду в течение часа. Из контекста понятно, и этому есть подтверждения в каббалистических источниках, что амида у Хасидим Ришоним была медитацией. Это даёт ключ к определению темпа чтения Амиды. Простой подсчёт показывает, что в Амиде примерно 500 слов. Хасидим Ришоним прочитывали её за час, то есть за 3600 секунд. Отсюда получаем, что они читали эту молитву со скоростью примерно одно слово за семь секунд.

Прочитать всю Амиду в этом темпе - это упражнение по медитации для продвинутых, упражнение очень высокого уровня. Однако для первого, наиболее важного благословения выдержать этот темп несложно. Поскольку это благословение содержит 42 слова, прочитать его со скоростью одно слово за 7 секунд занимает чуть меньше пяти минут. Это не слишком большое время, однако достаточное, чтобы погрузить человека в глубокое медитативное состояние.

Этот темп успокаивает ум наиболее глубоким образом. возникающее при этом медитативное состояние существенно отличается от обычных мантровых и созерцательных медитаций, так как произносимые слова определяют создаваемую медитацию во всех деталях.

Есть два способа держать этот темп чтения слов. Вы можете растягивать произнесение каждого слова насколько возможно долго и затем делать краткую паузу, чтобы погрузиться в смысл слова. Либо же вы можете произносить слово обычным темпом и потом ждать около семи секунд, прежде чем произносить следующее слово. Каждый из этих способов по-своему эффективен, и вы можете использовать любой из них по своему усмотрению.

Произнося слово и во время паузы, не думайте ни о чём, кроме простого смысла этого слова (в следующей главе обсуждается смысл слов Амиды). Позвольте словам проникать в самую внутреннюю вашу суть. Откройте себя, чтобы ощущать и созерцать смысл каждого слова. Во время паузы между словами мозг успокаивается, ожидая следующее слово, и очищается от всех посторонних мыслей.

Если вы прочтёте первое благословение таким образом, это даст вам потенциал, позволяющий прочесть оставшуюся часть Амиды с большой эффективностью, с ощущением близости к Вс-вышнему, не нарушаемым посторонними мыслями.

Некоторые считают, что полезно сочетать Амиду со зрительными медитативными техниками. В некоторых источниках рекомендуется во время чтения первой части Амиды пытаться представить себе чистый белый свет. Другие советуют представлять буквы Тетраграмматона. Ещё рекомендуют, произнося первое благословение, представлять себе Ничто. Для владеющего этими методиками их применение может существенно усилить эффективность медитации. Ещё одна из возможностей состоит в удержании внимания на спонтанных образах, возникающих перед мысленным взором.

Однако в конце концов может оказаться, что просто чтение слов Амиды является самым действенным методом. Когда слова заполняют ум, он становится невосприимчив ко всякой другой мысли или образу. Слова устремляют человека к Вс-вышнему, и ум его целиком заполняется Б-жественностью. амида может дать человеку одно из самых

глубоких духовных переживаний, для этого она и была составлена.

12. Обращаясь к Б-гу

В предыдущей главе было сказано, что из всего Б-гослужения наиболее важно медитативно читать первую часть Амиды. Это благословение определяет отношение "Я - Ты" между молящимся человеком и Б-гом.

Давайте рассмотрим это благословение слово за словом.

Вот перевод первого благословения Амиды:

Благословен Ты, Г-сподь,
Б-г наш и Б-г отцов наших,
Б-г Авраама, Б-г Ицхака и Б-г Яакова,
Б-г великий, могучий и грозный,
Всевышний Б-г,
Дарующий блага,
сотворивший всё,
И помнящий добрые дела отцов,
и посылающий избавителя сыновьям их сыновей
ради Имени Своего
с любовью.

[Ты -] Владыка, Помогающий, Спаситель и Щит.
Благословен Ты, Г-сподь, Щит Авраама.

Первое слово Амиды - "Благословен" - ברוך, барух на иврите. Трудно понять, что может обозначать слово "благословен" по отношению к Б-гу. Человека благословляют, чтобы он был жив, здоров, процветал, чтобы у него были дети, другие блага. Но как понимать, когда мы говорим, что Б-г - благословен?

Если мы посмотрим на благословения в Библии, то обнаружим, что Б-г всегда даёт благословляемому какое-нибудь благо. Например, Ицхак говорит Яакову: "Пусть даст тебе Б-г от росы небесной и от тука земного" (Бытие, 27:28). Главным элементом этого и других библейских благословений является то, что Вс-вышний будет одаривать благословляемого особыми благами, и что Он будет в особом отношении и близости к тому, кто получает благословение.

Благословение, таким образом, - это выражение Б-жественной сущности. Говоря, что Б-г благословен, мы провозглашаем, что его постоянное присутствие является источником всех благословений. Это подразумевает, что Вс-вышний близок, очень близок к нам. Многие еврейские источники указывают, что слово "благословен" обозначает Б-жественное присутствие в мире.

Когда мы произносим слово "благословен" (ברוך, барух) в Амиде, мы должны отдавать себе полный отчёт в том, что Б-г находится в непосредственной близости, заполняет всё пространство вокруг нас. Мы должны чувствовать его в своих костях, в своей крови, в своём разуме, в самых глубоких тайниках своей души. Мы должны сознавать также, что Вс-вышний делает Себя доступным, чтобы помочь нам приближаться к Нему.

Следующее слова - "Ты", на иврите звучит "ата". Это слово указывает на отношение "Я - Ты", отношение между нами и Б-гом. Просто говоря "Ты" Вс-вышнему, мы вынуждены осознавать, что говорим прямо с Ним. Произнося это слово, надо отдавать себе отчёт, что прямо перед нами - Б-жественное Присутствие, и надо ощущать всю силу любви, могущества и страха, которые возникают, когда мы стоим перед Б-гом.

Далее идёт имя Б-га, которое в молитве на иврите произносят как "Адо-най". На самом деле в написании это Тетраграмматон, יהוה, но так как это наиболее святое Имя нельзя произносить, его в молитве заменяют на "Адо-най", что буквально означает "мой Господин". Эта замена нас учит одному очень важному выводу о Б-жественном.

На некотором уровне значение Тетраграмматона обсуждалось ранее в книге (см. седьмую главу книги "Jewish Meditation"). Однако, есть способ его понять на ещё более глубоком уровне.

Еврейский закон замечает, что Тетраграмматон связан с формами прошедшего, настоящего и будущего времени глагола "быть". В иврите "был" - היה (хайа), "есть" - הוא (ховэ) и "будет" - יהיה (йийе). Закон поэтому предписывает, что, видя Тетраграмматон, нужно удерживать в сознании, что Вс-вышний "был, есть и будет", сразу во всех временах. Это указывает на то, что Б-г абсолютно трансцендентен, даже выше самой реальности времени. Б-г пребывает в реальности, в которой нет времени.

Из этого также следует, что Вс-вышний абсолютно отличен от всего сотворённого. Мы даже не можем пытаться представить нечто, существующее вне пространства, к чему не приложимо само понятие пространства. Но ведь ещё труднее представить нечто, существующее вне времени настолько, что прошлое, настоящее и будущее для Него - одно. Сама наша способность думать зависит от времени и может разворачиваться только в структурах времени. ничто это не применимо к Б-гу.

Даже само применение понятия "бытие" по отношению к Б-гу является необоснованным антропоморфизмом. Мы думаем о Б-ге как о "существующем", "обладающим бытием" только потому, что мы можем обращаться к Нему, и в человеческом понимании тот, с кем можно говорить, с необходимостью должен относиться к категории существующих. Конечно, то, что понятие "бытие" является наиболее подходящей категорией к которой мы привыкли относить Б-га, не означает что "бытие" определяет Его. Как обсуждалось в других главах этой книги, Вс-вышнего нельзя определить ни одной категорией.

В нашем мышлении всякое понятие может быть отнесено к одному из двух классов понятий - класс объектов или класс свойств. Если мы хотим говорить о Вс-вышнем как об объекте, то мы говорим о нём как об относящемся к категории бытия. Но если мы рассматриваем Его как свойство, то нам надо Его описывать, как Первопричину и Универсальный Закон. Таким образом, говоря "Б-г - творец Вселенной" мы говорим о Нём как о существующем, обладающим бытием. И с другой стороны, когда мы говорим - "Б-г - мировая творческая сила", мы говорим о Нём, как о Законе.

Когда я в первый раз обсуждал эти проблемы в классе, один из моих учеников задал простой, но вместе с тем трудный вопрос: "Если Б-г существует вне пространства, то как мы можем говорить, что Б-г присутствует в пространстве"? После некоторого размышления меня внезапно осенила идея. Я спросил учеников: "Существует ли в пространстве равенство $1+1=2$ "?

Мне ответили, что, конечно, равенство $1+1=2$ в пространстве не существует. Равенство

$1+1=2$ - это математическое отношение. Будучи математическим законом, оно существует в мире идей, а не в физическом пространстве.

Затем я спросил: "Есть ли какое-нибудь место в пространстве, в котором бы не было равенства $1+1=2$ "? Очевидным ответом было "Нет". Куда бы мы ни обратились, в любом уголке Вселенной, да и вне её, мы обнаружим что $1+1=2$. Это простое равенство является хорошим примером того, что не существует в пространстве и в то же время присутствует повсеместно. Это справедливо в отношении любого универсального принципа. Абстрактный закон по своей природе не относится к какому-либо месту, и, следовательно, существует вне пространства. В то же время, в отношении универсальных принципов, таких, как математические законы - нет места в пространстве где бы они не существовали.

Во многих случаях более уместно думать о Б-ге как о принципе, а не как о существе. Во-первых, это даёт возможность понять, как Он существует вне пространства и времени, и в то же время заполняет своим присутствием всё пространство и время. Во-вторых, при таком подходе легко разрушаются распространённые антропоморфические представления о Б-ге.

Возникает искушение сказать "Б-г - это принцип". Однако, как мы уже обсуждали, высказывание "Б-г - это ..." не может быть адекватно завершено. Б-г создал все категории, и, следовательно, не может ни в одной из них быть определён. Как "принцип", так и "существо", - это приближения, которые нам приходится использовать, так как у нашего ума нет понятия, которое бы определило Б-га. Может быть, какая-то третья категория, объединяющая эти две, была бы лучшим приближением, но в нашем опыте нет ничего, что бы принадлежало к этой категории, и она недоступна воображению. Тем не менее, путём медитации человек может получить впечатление о природе этой третьей категории.

Тетраграмматон выражает отношение к Б-гу, как к принципу, а не как к существу. Это Имя указывает на существование Б-га в прошлом, в настоящем и будущем одновременно, как существуют и другие принципы. Раньше мы обсуждали, что Тетраграмматон обозначает четыре этапа процесса, в котором Вс-вышний дал существование Его творению. Так что Тетраграмматон, как мы видим, описывает Б-га как Творящий принцип.

Однако нам не просто обратиться к принципу - принцип совершенно безличен. В молитве и Б-гослужении гораздо естественнее обращаться к Б-гу, как к существу. В связи с этим мы не произносим Тетраграмматон, а заменяем его словом "Адо-най", то есть - "мой Владыка". Это обращение означает, что Б-г - Владыка и Господин всего Творения. Рассматривая его как Владыку и Господина, мы рассматриваем его скорее как существо, чем принцип Господство и владение - антропоморфные понятия, которые мы можем относить к одушевлённым объектам.

Когда мы, читая Амиду, доходим до имени Б-га, записанного как Тетраграмматон, мы должны сознавать, что обращаемся к Существо-Принципу. Мы обращаемся к Б-гу, как к Принципу-Первопричине, которая даёт существование всему миру. И в то же время, мы обращаемся к Б-гу, как к Существо, с которым мы можем общаться. Когда мы говорим с Б-гом, мы как бы вступаем в общение со всей реальностью, и в то же время, мы говорим с Ним, как с личностью. Одновременно с этим мы представляем себе, что Б-г - не просто реальность, но Первопричина и Принцип, которые дали реальности возможность существовать.

Когда мы произносим имя Б-га "Адо-най", мы осознаём, что обращаемся к

Бесконечному Существо, которое абсолютно Иное. Следующим словом идёт, однако, "Эло-һэйну" - что переводится как "наш Б-г". Это показывает степень, до которой Вс-вышний позволяет нам вступать с Ним в отношение и приближаться к Нему. Как бы ни был Он высоко от нас, Он позволяет нам говорить Ему "наш Б-г", как если бы он принадлежал нам. Это, наверно, самый большой дар и самое большое чудо - что Б-г дал нам право называть Его "наш".

Фраза, в которой мы обращаемся к Б-гу, как к "нашему", в целом звучит так: "Эло-һэйну вэЭло-һэй авотэйну" (наш Б-г и Б-г отцов наших). Рабби Исраэль Бааль Шем Тов объяснял это выражение следующим образом:

Существуют два пути познания Б-га. Во-первых, что-то мы знаем о Б-ге из-за того, что слышали о Нём от других. О Б-ге говорит наша традиция, полученная в наследство от отцов, от наших предшественников, от всех великих людей, что жили до нас.

Однако этого недостаточно. Независимо от того, сколько бы ни слышал человек от других о Б-ге, он должен иметь свой личный Б-жественный опыт. Если у человека не было этого личного опыта, то у него никогда не появится никакого правильного представления о том, что такое Б-г. Можно провести параллель с любовью. Если вы когда-нибудь любили, тогда вам будет понятен смысл моих слов, когда я говорю о любви. Но если вы никогда не были влюблены, то слова останутся совершенно абстрактными. Можно будет представлять, что любовь - это что-то очень красивое, но опыта о том, что это такое, вы не получите. Даже прочитав поэмы о любви, вы сможете понять, что такое любовь, лишь на очень абстрактном уровне. Но если хоть раз вы испытали чувство любви, то эти слова будут иметь для вас очень большой внутренний смысл.

То же самое верно относительно Б-га. Если хоть раз в жизни вы испытали ощущение близости к Вс-вышнему, то, когда я вам говорю "Б-г", моё слово для вас имеет очень реальный смысл. А если у вас ни разу такого духовного опыта не было, то Б-г для вас - нечто очень абстрактное, что может быть понято только на интеллектуальном уровне. Мы можем рассуждать о Б-ге, высказывать доводы, и даже обсуждать, существует ли он. Но если вы хотя бы раз Его воспринимали, то обсуждения не нужны. Как только я произнесу слово "Б-г", вы будете понимать в точности, о чём я говорю, так как Б-г является для вас такой же существенной частью вашего жизненного опыта, как и для меня. Кто сам не любил, может спорить, что любовь не существует. Но для того, кто хоть раз имел такой жизненный опыт - сомнения не существует.

Однако, если кто-то воспринимает Б-га, есть опасность, что это ошибочное восприятие. То есть, вы можете думать, что воспринимаете Б-га, в самом деле воспринимая что-нибудь совсем другое. Именно по этой причине мы говорим "и Б-г отцов наших". Б-жественный опыт не есть наше нововведение, не имеющее отношения к прошлому. Наоборот, это часть традиции, восходящей к предшественникам из далёкого прошлого. Мы утверждаем этими словами, что не отрываемся в нашем пути к Б-гу, но наоборот, осуществляем его как звено неразрывной цепи передачи традиции.

Затем в Амиде мы произносим слова "Б-г Авраама, Б-г Ицхака и Б-г Яакова". Мы упоминаем Праотцов, так как считаем, что они получили в своей жизни колоссальный Б-жественный опыт. Их опыт был столь велик, что побудил их полностью изменить свой образ жизни и бросить вызов окружающему их миру. Они стали духовными первопроходцами, проложившими путь для миллионов, последовавших за ними.

Учение говорит, что Аврааму Б-г открывался через Б-жественное величие, Ицхаку - через Своё могущество, а Яакову он открывался как грозный Б-г. И вот, в соответствии

с моментами наивысших духовных достижений Праотцов, мы обращаемся в Амиде к этим трём качествам Вс-вышнего, говоря "Б-г великий, могучий и грозный".

Когда читающий Амиду говорит, что Б-г "великий" (הַגָּדוֹל, ha-Гадоль), он должен сосредоточить внимание на величии и необъятности. Попробуйте представить, сколь велик Вс-вышний. Подумайте о самой большой вещи, с которой вы сталкивались в жизни. Потом попробуйте представить размер всей планеты Земля. Продолжая, представьте размеры Солнца, Солнечной системы, галактики, и далее - всей Вселенной. Потом подумайте, как ничтожно мало всё это по сравнению с величиим Б-га. по отношению к нему вся Вселенная ничтожней неразличимой пылинки.

Конечно, всё это - упражнения на размышление на рассудочном уровне, и в Амиде не место заниматься подобными рассуждениями. Произнося "великий", надо ухватить смысл понятия "великий" вне интеллектуально-рассудочных рамок. Сам ум человека правильным образом произносящего слово "великий" раскрывается и воспринимает величие и огромность в их чистых и наиболее абстрактных формах. Всем своим существом человек отзывается на это слово, и в этот момент он может ухватить отблеск того, что значит "великий" применительно к Б-гу.

В Каббале величие Б-га считается тесно связанным с Его любовью (תּוֹרָה, Хэсэд). Когда мы представляем себе Бесконечно великого, который готов выслушать речь мельчайшего из Его творений, мы понимаем, что невозможна любовь больше этой. Значит, в величии есть и любовь. Это другая причина, по которой считается, что Авраам связан с Б-жественными атрибутами "величие" и "любовь". Мы учим, что Авраам был великим человеком своего времени. Он, согласно своему статусу, должен бы был принадлежать кругу королей и министров. И несмотря на это, он в буквальном смысле слова бежал навстречу самым бедным и незначительным путникам, чтобы встретить их и услужить им.

Следующее слово - "могучий" (הַגָּבֹר, ha-Гиббор). Человек, произнося это слово, должен думать о силе Вс-вышнего. В предыдущих главах мы обсуждали, как человек, глядя на свою руку, может видеть силу, заключённую в ней⁵. Когда он произносит слово "могучий", он должен подобным же образом сосредоточиться на силе в её чистой форме. Думая о силе применительно к Вс-вышнему, он должен погрузиться в это понятие, пока оно не переполнит его ум. Таким образом человек получит лёгкий намёк на то, что значит понятие силы по отношению к Вс-вышнему.

В конце мы говорим: "и грозный" (הַנּוֹרָא וְהַנּוֹרָא, ha-Нора). Это соответствует испытанию Якова в Бет-Эле после того, как он видел лестницу и воспринимал Вс-вышнего, когда он сказал: "Как грозно место это!" (Бытие, 28:17). Когда человек осознаёт Б-жественное величие и силу, его охватывает ощущение трепета. Не той дрожи, которая бывает от сковывающего страха, - а наоборот, прекрасного трепета, который возникает, когда стоишь в присутствии Бесконечного.

Следующей фразой идёт: "Б-г Вс-вышний" (אֱלֹהֵינוּ אֱלֹהֵינוּ - Э-ль Эльйон). Эти слова предназначены для того, чтобы заставить ас понимать, что, когда мы говорим, что Б-г "велик, могуч и грозен", эти эпитеты не в коем случае не обозначают Его определений, а просто описывают чувства, которые мы испытываем, когда пытаемся приблизить себя к Нему. Когда кто-нибудь пытается приблизиться к Вс-вышнему, как мы пытаемся это сделать в Амиде, то сначала у него появляется ощущение бесконечного величия, затем - ощущение бесконечных сил, и в конце - чувство всепоглощающего трепета.

Важно понимать, что Б-г - над всем этим. Ум должен воспарить над величием, над могуществом и над ощущением трепета, и почувствовать, что Б-г - за пределами любой мысли, на которую мы способны. Б-г выше неба, выше звёзд, выше небес, и даже выше любой духовной реальности.

Эта мысль важна, её стоит повторить ещё раз. Часто люди говорят, что Б-г - это Дух или что Он - духовная сущность. Но Вс-вышний так же над всем духовным, как и над материальным. Так же, как Он сотворил саму категорию материального, Он сотворил и категорию духовного. И так как Он сотворил духовное, Он не может быть в нём заключён. Таким образом, как бы высоко ни было наше понятие о Вс-вышнем, оно не может даже начать приближаться к Его истинной сущности. Амида очень кратко утверждает это, обращаясь к Нему, как к "Б-гу Вс-вышнему".

Сразу после того, как мы провозгласили, что Б-г - это недоступный описанию "Вс-вышний Б-г", мы говорим, что Он - "дарующий блага хорошие". Несмотря на то, что Б-г выше, чем можно ухватить любой мыслью, Он делает вещи, которые мы можем понять как хорошие и добрые. Поэтому, говоря эти слова, мы осознаём Б-жественное бесконечное добро и благо.

Это очень близко к тому, что написано в Талмуде: "Где бы ты ни нашёл упоминание величия Б-га, ты также найдёшь и упоминание Его скромности". Этим Талмуд учит, что Бесконечный не ограничен никаким человеческим понятием величия или малости. Он так велик, что все галактики для Него не более существенны, чем одна бактерия. Он велик до такой степени, что единственное человеческое существо может быть для Него так же важно, как всё Творение.

После этого мы говорим о Б-ге, как о *קונה הכול* (Конэ хаКоль), что обычно переводят как "Господин всего", но более точно можно бы перевести как "Владелец всего". Как владелец может делать со своим имуществом всё, что пожелает, так Вс-вышний может делать всё, что захочет, с любыми вещами. Всё, что сотворено, принадлежит Вс-вышнему, и Он может делать с ним, что пожелает. Более того, владелец как бы включает в себя своё имущество, и связывает его со своей личностью. В каком-то смысле то, что принадлежит личности, является её продолжением. Аналогичным образом, Вс-вышний связывает Себя со своими созданиями, Его сущность пронизывает всё существующее.

Далее Амида соединяет прошлое с будущим, говоря, что Б-г - "помнящий добрые дела Праотцов и посылающий избавителя сынам их сыновей". Таким образом, Вс-вышний пребывает в нашей памяти о прошедшем, особенно в том, что касается Праотцов, которые первыми принесли в мир знания о Б-ге. И как мы видим в Праотцах пример Б-жественного опыта, Вс-вышний видит в их добрых делах пример и причину, чтобы оставаться близким к их потомкам, что бы ни случилось.

И мы видим во Вс-вышнем нашу надежду на будущее. Это немаловажная вещь в наше время, над которым висит Дамоклов меч ядерного уничтожения. Мы верим, что Вс-вышний пошлёт освободителя, и тот сделает мир местом, которое приспособлено для жизни, в котором жить безопасно. У нас есть вера, что придёт время, когда всё человечество вернётся к тому осознанию Б-га, которого удостоились Праотцы, и это будет время всеобщего мира и благоденствия. Это наша самая высокая мечта.

В конце фразы мы говорим, что Вс-вышний помнит Праотцов и приведёт освободителя "ради Имени Своего". Мы уже видели, что Имя Б-га - это нечто намного большее, чем просто последовательность звуков. На самом деле, это слово, которое говорит о Его

сущности и о Его отношении к Творению. В Имени сфокусировано наше осознание Вс-вышнего, как это объясняется в предыдущих главах⁶

С Именем Вс-вышнего связаны как жизнь Праотцов, так и наши надежды на будущее. Весь опыт Праотцов теснейшим образом связан с Именем Б-га. Тора рассказывает, что жизненный путь Авраама начался с того, что он "призывал Имя Б-га" (Бытие, 12:8). Праотцы первыми принесли в мир осознание Б-га через Его Имя. Они не только связали свою жизнь с Бесконечным, они также узнали Его по Имени.

Дело, начатое Праотцами, завершит Освободитель, который принесёт Имя Б-га всему человечеству. Одно из пророчество, описывающих времена Мессии, говорит, что "в тот день будет Б-г Один, и Имя Его будет Одно" (Захарья, 14:19). Это говорит, что кроме того, что весь мир будет служить Б-гу, все будут Его называть одним и тем же Именем. Это будет означать, что у всего мира будет одно и то же знание Б-га, унаследованное от Праотцов. В Амиде это сформулировано утверждением, что всё это произойдёт "ради Имени Его".

Первая фраза оканчивается словами "с любовью" (באהבה - бэАхава). Эта любовь наводит мост между прошлым и будущим, так же, как любовь соединяет мужчину с женщиной. В каком-то смысле можно рассматривать отношение прошлого к будущему как отношение мужского начала к женскому началу. Как мужчина оплодотворяет женщину, так же прошлое оплодотворяет будущее. Избавитель в будущем придёт из памяти о делах Патриархов в прошлом. Это и есть любовь Б-га, преодолевающая пропасть во времени.

Более того, по воле Вс-вышнего разворачивается весь исторический процесс, цель которого - совершенство человека и человечества. Весь этот процесс управляется любовью. Мы вновь осознаём Б-жественную любовь в этот момент Амиды и она заполняет все наши ощущения.

Первый абзац Амиды оканчивается четырьмя словами, назначение которых - приблизить Вс-вышнего к совершающему Б-госужение. Эти четыре слова - "Владыка, Помогающий, Спаситель и Щит" (מלך אזור ומושיע ומגן - Мэлэх Озэр уМошиа уМагэн). Тогда как в первом предложении мы формулируем наше отношение к Вс-вышнему в общем смысле, в этих словах мы выражаем наше личное отношение к нему.

Эти четыре слова - ключ ко всей Амиде. Если человек произнесёт их правильно, он сможет удержаться в идеальном духовном мире на всю оставшуюся часть Б-гослужения. даже если человек проговорил первую фразу без соответствующего внимания, но эти четыре слова он скажет как следует, они приведут молящегося в состояние такой близости к Вс-вышнему, что оставшуюся часть Амиды он исполнит совершенным образом. Если кто-нибудь не может произносить всё первое благословение со скоростью одно слово за семь секунд, как рекомендовалось выше, по крайней мере пусть прочтёт эти четыре слова таким способом.

Давайте рассмотрим эти слова подробнее.

Первое слово - "Владыка", "Царь" (מלך, Мэлэх). Мы начинаем, рассматривая Б-га как нашего Владыку, а наше отношение к нему - как подчинение царю. Царь - далеко, в своей столице, в своём дворце. Если вам что-то нужно от царя, вы ему должны послать прошение по соответствующей форме, и это прошение будет проходить по инстанциям, через секретарей и министров. И, если посчастливится, через несколько месяцев вы получите ответ. Таким образом, обращаясь к Б-гу как к владыке, мы видим Его

6. См. "Jewish Meditation", гл. 7,8.

могущественным, но удалённым. От него возможна помощь, но эта помощь не близка.

Следующим словом мы обращаемся к Вс-вышнему как к "Помогающему" (רַחֵם - Озэр). Теперь мы видим Его гораздо более близким, чем царя. Помощник - это тот, к которому мы можем обратиться непосредственно. Это друг, про которого мы знаем, что он откликнется в любой момент, как только мы к нему обратимся. Таким образом, называя Его "Помогающим", мы подчёркиваем, что можем обратиться к Нему в любое время, и Он будет нас слушать. Такое отношение намного ближе, чем к царю. Произнося это слово, мы начинаем процесс, который приближает нас к Вс-вышнему.

Третье слово, с которым мы обращаемся к Б-гу, - это "Спаситель" (מוֹשִׁיעַ Мошиа). И опять, спаситель гораздо ближе, чем помощник. Спаситель - это тот, кто может вас спасти, когда вы тонете в реке. Он находится именно там и готов прыгнуть в воду и вытащить вас. У помощника могут быть наилучшие из всех возможных намерения, но если он не всегда рядом, он не сможет вас выручить из опасности. Поэтому, когда мы обращаемся к Вс-вышнему, как к нашему "Спасителю", мы видим Его как доступного, когда бы он ни понадобился, готового мгновенно спасти нас. Мы сознаём, что Он всегда достаточно близок, чтобы успеть помочь нам, даже когда мы попадаем в опасные ситуации. Значит, Спаситель гораздо ближе, чем Помогающий. Это слово приводит нас ещё на шаг ближе к Вс-вышнему.

В конце мы обращаемся к Вс-вышнему, называя его "Щит" (מָגֵן - Маген). Щит даже ближе чем Спаситель. Щит может помочь, даже когда в меня уже пущена стрела, и ничто другое её не может остановить. Когда стрела уже летит, даже спаситель не успеет её перехватить. Тогда должен оказаться на своём месте щит, - как напротив меня. Поэтому, обращаясь к Вс-вышнему, как к своему "Щиту", я могу ощущать Его прямо перед собой. Вс-вышний вокруг меня со всех сторон, окружаем, подобно одежде, сотканной из чудесной брони. Я абсолютно уверен в Б-жественной защите, прикрывающей меня отовсюду. Я чувствую себя под защитой Вс-вышнего, и ничто в мире не способно причинить мне вред.

Таким образом, произнося четыре слова "Владыка, Помогающий, Спаситель и Щит", мы всё больше и больше осознаём Б-жественную близость. В начале мы видим в Нём благожелательного, но далёкого царя, затем - готовного помощника, затем - постоянно находящегося рядом спасителя, и в конце - неотъемлемый щит. Произнося эти четыре слова, мы переходим от отношения к Вс-вышнему, как к абстрактной далёкой силе, к уверенности в его защите, которая постоянно близка, даже ближе, чем окружающий нас воздух.

Один из тех, кто достиг духовного уровня, с которого он мог постоянно видеть Вс-вышнего своим щитом, был Авраам. Вс-вышний сказал ему: "Не бойся, Авраам, Я твой щит" (Бытие, 15:1). С этого момента Авраам постоянно ощущал, что Вс-вышний является его щитом. и постоянно осознавал, что Вс-вышний очень близок к нему, и окружаем и защищает его самым непосредственным и неотступным образом.

Отсюда мы можем понять, почему первое благословение Амиды заканчивается словами "Благословен Ты, Г-сподь, Щит Авраама". Это нас учит тому, что такой уровень восприятия Б-га существует, и что он даже может быть воткан в образ жизни человека, как это было с праотцом Авраамом. Отношение к Вс-вышнему, как к щиту - самое близкое из всех возможных отношений. При этом мы рассматриваем Б-га близким настолько, что он может остановить даже летящую в нас пулю. На этот уровень поднялся Авраам, и мы стремимся подняться до этого уровня, произнося эти слова Амиды.

Слово "благословен" (ברוך, Барух) встречается дважды в первой части Амиды. С этого слова Амида начинается, и в конце первого благословения повторяется "Благословен Ты, Г-сподь, Щит Авраама" Очень важно, что мы должны склоняться в обоих этих местах.

Ранее обсуждалось, что слово "благословен" обозначает Б-жественное присутствие и Его благодаяющую энергию, пронизывающую весь мир. Мы склоняемся, говоря "благословен", выражая наше осознание этого Б-жественного присутствия. Мы ощущаем, что Он прямо перед нами, и мы склоняемся перед Его Проявлением.

За время чтения первого благословения наше понимание Б-жественного присутствия существенно развилось. В начале благословения мы осознавали Б-жественное присутствие только в абстрактном смысле. В конце наше осознание Б-жественного присутствия таково, что оно доступно осязанию, и его можно потрогать, как щит. Чтобы выразить наш новый уровень осознания Б-жественного присутствия, мы кланяемся второй раз.

Есть ещё два места в Амиде, где положено кланяться. Эти места - в начале и в конце предпоследнего благословения Амиды, благословения благодарности (на иврите оно начинается со слова מודים, - модим, то есть "благодарим". Чтобы понять, почему мы кланяемся и в этом месте, мы должны понять структуру Амиды как целого. Согласно учению мудрецов, любая молитва должна содержать три основных элемента: поклонение, прошение и благодарение. Эта же структура видна и в Амиде. Первые три благословения составляют поклонение, в них мы поднимаемся на нужный уровень осознания Вс-вышнего. Первое благословение Амиды, как мы видели, играет в этом процессе ключевую роль.

Вторая часть Амиды - прошения, в которых мы просим у Вс-вышнего конкретные вещи. Эта часть состоит из следующих четырнадцати благословений Амиды. Важно заметить, что в иврите число четырнадцать записывается как "йод далет" (יד), что также можно прочитать как "йад", что на иврите означает "рука". Как и следовало предполагать, мы просим, чтобы рука Вс-вышнего откликнулась на наши пожелания.

В сущности, всё что мы делаем в просительной части Амиды - это использование духовной энергии, образовавшейся во время чтения первых трёх благословений, чтобы воплотить в реальность наши пожелания, как всего народа, так и личные. Сначала мы просим о своих личных нуждах, моля Вс-вышнего о мудрости, о близости, о прощении, об излечении и о благословении. Затем мы просим за народ Израиля, как за целое. Последнее из просительных благословений Амиды посвящено будущему освобождению.

В соответствии с этой схемой, Амида должна оканчиваться благодарениями. Благодаря Вс-вышнего, мы показываем наше осознание той близости, и той духовной энергии, которые Он позволил нам испытать, и которые, таким образом, стали включёнными в наше бытие. Поэтому, на первый взгляд, Амида должна кончатся на благословении благодарности, - "модим" как его обычно называют по первому слову. Однако на самом деле это благословение является предпоследним.

Причина этого заключается в том, что Амиду нужно завершить просьбой и благословением мира. Получив духовную энергию, человек может достичь состояния внутреннего мира. Эта внутренняя гармония может иметь выход наружу и усовершенствовать мир, как отдельного народа, так и всего человечества. Самого совершенного мира и гармонии, как в мистическом, так и в обыденном смысле,

достигает человек, наполненный благодарностью к Творцу. Когда мы благодарим Вс-вышнего, к нам также притекает образовавшаяся в молитве энергия. Человек кланяется в знак благодарности и в подтверждение того, что в его существо влились Б-жественные силы. Именно для этого предназначено благословение благодарности, и поэтому мы кланяемся один раз в начале этого благословения и один раз в конце.

В поклонах Амиды есть ещё другой важный смысл. В Талмуде сказано, что одна из причин, почему в Амиде восемнадцать благословений, - это то, что они соответствуют восемнадцати позвонкам спины и шеи. Девятнадцатое, добавленное позже благословение, соответствует копчику, маленькой косточке в основании позвоночника. Эта параллель наводит на мысль об энергии "кундалини", которая рассматривается в восточных учениях. Это не значит, что мы предполагаем какую-то связь между учением иудаизма и восточными учениями, но только замечаем, что позвоночник всеми признан, как важный канал, проводящий энергию. Более того, если в "кундалини-медитации" стремятся поднять энергию от основания позвоночника к голове, в Амиде человек распространяет энергию из мозга во всё тело.

В Талмуде говорится, что если кто-то не поклонится в благословении благодарности, то его позвоночник превратится в змею. Это, очевидно, надо понимать не в буквальном смысле, а в духовном. Одно из объяснений того, почему Талмуд указывает на соответствие между числом благословений и числом позвонков - это для того, чтобы научить нас, что человек должен согнуться в поклоне настолько, чтобы каждый позвонок был отделён от соседних. Ещё Талмуд учит, что человек должен наклоняться в поклоне как стерженёк, а выпрямляться он должен как змея, сначала подымая голову, а затем туловище.

Энергия кундалини обычно связывается с символом змеи. Однако, в еврейской традиции змей считается врагом человечества. Змей - соблазнитель, который пытался использовать сексуальную энергию для того, чтобы удалить людей от Вс-вышнего. Поэтому Талмуд утверждает, что, если человек не поклонится в Амиде, то его позвоночник превратится в змею. И наоборот, для кундалини медитации требуются позы в которых позвоночник вертикален и абсолютно прямой. Если человек молится таким способом, без поклонов - то в его позвоночнике возбуждается энергия кундалини, символ которой - змея.

Поклонами можно побороть эту змеиную энергию. Принцип кундалини - напитать всё существо человека энергией, извлечённой из его сексуальных сфер. Поклоны имеют противоположный смысл, а именно - распространение духовной энергии от головы вниз по всему телу. В соответствии с этим, кланясь, мы опускаем голову в направлении к телу. Только после того, как мы поклонились, и возбудили в своём теле вибрации духовной энергии мы можем разгибаться и подыпать энергию из позвоночника в голову, "выпрямляясь подобно змею".

Таким образом, Амида была разработана для того, чтобы принести духовную энергию через позвоночник во всё человеческое тело. Это ещё одна причина того, что молитва произносится со ступнями, поставленными вместе. Как уже говорилось, именно в такой позе проявляются ангелы. Во время чтения Амиды, человек стремится достичь состояния, подобного состоянию ангелов, в котором духовное доминирует над материальным.