

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	14
Каким ты хочешь, чтобы тебя запомнили?	14
Кем ты хочешь себя ощущать?	15
Как я тут оказался	16
Переломный момент	19
Знакомство с Мусаром	21
Три принципа американского Мусара	25
Практика Мусара в сообществе	29
Как пользоваться этой книгой	31
А теперь иди и живи	32

ЧАСТЬ 1

ЗАГЛЯНИТЕ В СВОЙ ВНУТРЕННИЙ МИР

1. Навстречу своей душе	36
Взлом души	37
Черты души	39
2. Самооценка души	42
Профиль оценки душевных черт	44
3. Четыре предположения о душе	51
Предположение 1: мы все обладаем одними и теми же душевными чертами, но у каждого из нас они развиты в разной степени	53
Предположение 2: мы все носим в себе божественную искру, но она скрыта багажом нашего опыта	53



Предположение 3: мы все обладаем свободой воли, но не у всех есть к ней доступ	54
Предположение 4: нами движет конфликт между добрыми и злыми наклонностями	55
4. От предположений к действиям	59
Обзор практики американского Мусара	60
Медитация и Мусар	62
Зачем вам дневник	65
Точки выбора	66

ЧАСТЬ 2 КАК ПРИВЕСТИ ВНУТРЕННИЙ МИР К РАВНОВЕСИЮ

5. Смирение	75
Предположение: мы все обладаем одними и теми же душевными чертами, но у каждого из нас они развиты в разной степени	76
Что такое смирение?	77
Моисей и смирение	80
Нарушение правил	84
Смирение в реальной жизни на практике	86
Талант приводит к тщеславию	87
Занимай надлежащее место	90
Знай свое место	92
Ежедневная практика	93
6. Терпение.	100
Предположение: все мы несем в себе божественную искру, которая скрыта под толщей нашего опыта	100
Что такое терпение?	103
Разве ты важнее?	106
Когда терпение — единственный путь	107



Терпеть или действовать?	109
Ежедневная практика	110
7. Энтузиазм	115
Предположение: у каждого из нас есть свобода воли. Но не всегда нам удается ею воспользоваться	115
Что такое энтузиазм?	116
Действовать или терпеть?	118
Энтузиазм и лень	119
Спешите делать добро	122
Энтузиазм в отношении ложных целей	123
Ежедневная практика	124
8. Доверие	130
Предположение: нами движет конфликт между добрыми и злыми наклонностями	130
Что такое доверие?	131
Скрытое благословение	134
Как сохранить доверие к Богу, если все идет не так.	135
Хотели бы вы жить в мире, где Бог предотвращает все бедствия?	136
Примеры, связанные с работой	138
Ежедневная практика	141
9. Милосердие	145
Предположение: у каждого из нас есть свобода воли. Но не всегда нам удается ею воспользоваться	145
Что такое милосердие?	146
Классические акты милосердия	148
Любить правильные вещи, исходя из правильных причин.	151
Милосердие как способ действительно изменить что-то, а не просто поставить галочку.	153



Как каждому найти для себя подходящий темп	155
Ежедневная практика	156
10. Честность	160
Предположение: мы все обладаем одними и теми же чертами души, но у каждого из нас они развиты в разной степени	160
Что такое истина?	161
Истина для Бога и истина для всех нас	162
Сохранение мира важнее честности	166
Исполнять суд истины	169
Девять типов лжецов	171
Ежедневная практика	173
11. Уважение	179
Предположение: все мы несем в себе божественную искру, которая скрыта под толщей нашего опыта	179
Что такое уважение?	181
Будьте внимательны к своим словам	182
Избегайте уважения	185
Мои проблемы с уважением	185
Ежедневная практика	188
12. Благодарность	193
Предположение: мы все обладаем одними и теми же чертами души, но у каждого они развиты в разной степени	194
Что такое благодарность?	195
Поиск хорошего в плохом	197
Благодарность за увольнение	199
Почему трудно быть благодарным	200
Стакан наполовину полон или наполовину пуст?	201
Несколько уровней благодарности	203
Ежедневная практика	204



13. Порядок	209
Предположение: все мы несем в себе божественную искру, которая скрыта под толщей нашего опыта	209
Что такое порядок?	211
Три повода практиковать порядок	213
Беспорядок внутри порядка	214
Разница в степени организации между стартапом и большой корпорацией.	217
Ежедневная практика	219
14. Тишина	224
Предположение: нами движет конфликт между добрыми и злыми наклонностями	224
Что такое тишина?	226
Как избежать злословия	229
Злая речь может убить трех человек	230
Перья из подушки	232
Тишина разума	233
Ежедневная практика	234
15. Невозмутимость	240
Предположение: мы все обладаем свободой воли, но не у всех есть к ней доступ	241
Что такое невозмутимость?	243
Невозмутимость vs самодовольство	247
Радикальное принятие	248
Польза беспокойства	250
Успокойте свое волнение	253
Ежедневная практика	254
16. Страх перед последствиями	260
Предположение: нами движет конфликт между добрыми и злыми наклонностями	261
Что такое страх перед последствиями?	262
Страх перед Богом или страх перед последствиями?	264



Как перенаправить страх что-то упустить	267
Наличие страха говорит о дисбалансе других душевных черт.	269
Ежедневная практика	269
17. Трепет перед величием.	274
Предположение: все мы несем в себе божественную искру, которая скрыта под толщей нашего опыта	275
Что такое трепет перед величием?	276
Трепет как источник мудрости	281
Трепет перед величием как ключевая черта души	283
Трепет и АА могут помочь вам измениться.	285
Что делать, если вы застряли на одном месте из-за избытка трепета?	288
Потрясающие результаты за невероятно короткое время	289
Пусть трепет заставит вас выйти из зоны комфорта.	291
Ежедневная практика	292
Заключение.	
Не останавливайтесь в своем развитии	298
Предположение: все мы несем в себе божественную искру, которая скрыта под толщей нашего опыта	298
Великая стена в Мусаре	301
Что же вы ищете?	303
Благодарности	305
Приложение I. Обзор Мусара	309
Облегчите себе жизнь	312
Приложение II. Термины на иврите	313
Библиография	315

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.



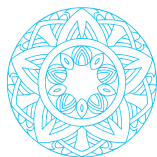
КАКИМ ТЫ ХОЧЕШЬ, ЧТОБЫ ТЕБЯ ЗАПОМНИЛИ?

Когда я был моложе, хотел, чтобы меня запомнили как великого человека со всевозможными выдающимися дости-



жениями. 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 девяносто часов 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 продукт, 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 соответствующе».

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 телефоном 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 може-



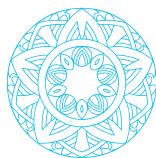
те решить, что эти слова пришли от Бога. На общее представление о том, как Бог говорит с нами, повлиял фильм «Десять заповедей», где звучал мощный, глубокий голос, которому сложно возразить. И хотя для Голливуда это было хорошим решением, в жизни происходит не так¹. Сейчас я не сомневаюсь, что со мной 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 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.

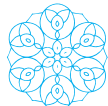
¹ В Книге Царей пророку Илии было сказано выйти и предстать перед Господом. «И вот (поднимется) великий и сильный ветер, и (начнется) землетрясение, и огонь, но нет Господа ни в одном из этого. В голосе тихого веяния Господь». (Первая книга Царств. 19:11–13).



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 презирает 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 литературы 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

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

³ Ибн Пакуда. Обязанности сердца. 1:23.

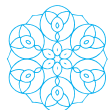
⁴ Там же, 1:25.



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 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

⁵ Morinis. With Heart in Mind. 6.

⁶ Morinis. Everyday Holiness. 8.



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 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,

⁷ Morinis. *With Heart in Mind*. 13.

⁸ Morinis. *Everyday Holiness*. 3.



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 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.