

## Вступление

(из книги автора «Ученик привратника»)

Хочу отметить, что все упражнения и методы, изложенные в книге, являются лишь входом, входными воротами в мир истинного упражнения и необыкновенного мира, которые затруднительно, по крайней – мере, для меня, записать в чем-то сухим языком описаний и инструкций. Невозможно поэтому описать действительную инструкцию. Когда Вы будете практиковать, то, если Вы будете стараться быть максимально искренними в Вашей практике, Вы несомненно поймете, что и как нужно делать дальше, и где и как нужно вовремя остановиться. И как последнее чрезвычайно важно.

С другой стороны, я понимаю, что подобное «саморуководство» на основе собственной искренности и понимания может явиться, само по себе, как результат духовной практики; и какое-то, может быть, долгое время, будет недоступным для практикующего. Поэтому ниже я привожу ряд основных рекомендаций, целью которых является безопасность практикующего.

Вот они:

1. Никогда не старайтесь взять упражнение упорством или количеством, подобно штурму. Лучше делать его искренне, пусть и совсем немного. (Упражнение может длиться даже долю секунды – время выполнения здесь не главное. То же касается и количества повторений, усилий и т.д.). Не доводите до усталости.

2. Делайте только те упражнения, которые Вы хотели бы сделать. Не включайте в свою программу упражнения, против которых есть внутренний протест.

3. Если появятся результаты (а они, наверное, появятся) не стремитесь в следующий раз непременно воспроизвести их опять. Если надо – они придут к Вам сами.

4. При появлении даже небольших негативных ощущений во время упражнений, пусть даже на фоне успешно получающегося упражнения, я настоятельно советую прекратить упражнение.

Возможно, что это придется сделать, если негативные ощущения появятся и после выполнения упражнения.

5. Упражнения будут получаться значительно легче, если Вы будете стараться жить праведной жизнью и делать добрые дела.

6. Если Вы можете поддерживать свое тело в хорошем (в первую очередь, в здоровом) состоянии, то это также поможет.

7. Плохое настроение, депрессия и т. д. могут помешать, но, с другой стороны, от них можно и избавиться (и даже иногда они могут помочь) при правильном и искреннем выполнении упражнений. Не давайте наглости и лихости захватить себя.

8. Почти наверняка Вы захотите или сможете делать лишь часть или даже одно из предложенных здесь методов и упражнений. Это нормально. Не расстраивайтесь, потому что практически каждое упражнение может привести Вас к окончательному результату, и это не зависит от его сложности или простоты.

9. Постарайтесь прочитать всю книгу, по крайней мере, все «теоретические» разделы. Это поможет при выполнении упражнений.

**Внимание!** Несоблюдение правил безопасности и рекомендаций может (не дай Бог) привести к плохим последствиям, включая и самые крайние результаты!

Для начала я рекомендую практиковать в то время и в таком месте, где Вас никто не может потревожить.

Я старался подобрать разные по методике выполнения упражнения так, чтобы можно было без утомления переходить от одного к другому и осуществить, в идеале, постоянную практику.

## Об искренности

(Из «Ученик привратника», гл.1)

1. Хотя все мы понимаем и интуитивно чувствуем, что искренность является наиважнейшим и, может быть, самым главным элементом в духовной практике, тем не менее, когда мы пытаемся определить, что же это такое, то оказывается, что не

так-то просто это сделать. Мне лично кажется, что самым близким по смыслу определением искренности будет что-то вроде «поступать по совести», вложив в то, что ты делаешь (или говоришь, думаешь и т. д.) самого себя целиком, всего себя. Однако здесь мы сталкиваемся с понятием «совесть», которому дать рациональное определение, пожалуй, ничуть не легче. Наверное, наиболее удачным определением русского слова «искренность» будут слова Торы: – «Всей душой своею и всем сердцем своим» (Дварим 4:29). Чрезвычайно важным представляется то, что, по сути, «венцом» исполнения Торы, венцом и целью жизни человека обозначается нахождение Всевышнего (Тора, Дварим 4:30), который есть Истина (ЭМЭТ). И все слова, которого – Истина (ЭМЭТ). Также и сама Тора названа Истиной (ЭМЭТ). И это естественно, так как Тора – Его слова и Его мудрость.

Получается, что искренность и совесть связаны с ЭМЭТ – Истиной или Торой. Но это значит, что искренность и совесть – это своего рода Тора внутри нас, что не удивительно, ведь мы сотворены Творцом по Его образу и подобию и несем в себе Его качества и черты. Это значит, что в нас обязательно должна быть заложена Истина, ЭМЭТ, и механизмы для связи с ней (как сказал псалмопевец: – «Тора Твоя – внутри меня.») (Тегилим,40:9).

Все представляется логичным, если идти путем логики и рассуждения.

А на деле, в жизни со мной было так. С какого-то момента я понял, почувствовал, что если искренне, действительно искренне позвать Бога, то Он должен отозваться, откликнуться, обязательно должен откликнуться. Подобно тому, как мать: если ребенок действительно искренне, изо всех сил позовет её-то она бросит все дела и помчится к нему. Так и Бог откликнется нам, если мы позовем Его изо всех сил и искренне – ведь Он наш родитель, а мы – Его дети. И я решил попробовать позвать Бога. Могу сказать, что для меня это было не так-то просто. Несколько раз, когда я думал, что мне стоит попробовать, попытаться позвать Бога – я чувствовал, что на самом деле я не могу этого сделать; что я не хочу, не готов, не хватает искренности для контакта с Ним. Конечно, я имею в виду не то, что у меня не было мыслей о том, что это хорошо, правильно и важно – найти и

связаться с Богом, а то, что не хватало, не было действительно «простого» желания найти Его; желания, подобного желанию ребенка увидеть, позвать своего родителя.

Но однажды в Ленинграде мне в руки попала перепечатка книги, в которой были различные Имена Всевышнего (по крайней мере я так это понял). Они были написаны на иврите русскими буквами, также было указано время, когда можно пользоваться тем или иным Именем. Кроме того, там были фразы из Танаха, которые соответствовали и были связаны с теми или иными Именами. Ещё было указано соответствие между датой рождения человека и именем, которым ему рекомендовалось пользоваться. Сейчас я не уверен в правильности всего, что там было напечатано. Но тогда я подумал, что настал момент обратиться к Богу по Имени, позвав Его. Книга попала ко мне вечером и я решил, что утром, после пробуждения я позову Бога. Для меня не важны были рекомендации о времени и других условиях, так как я полагал, что самое главное – искренность. Надо сказать, что Имена, которыми рекомендовалось пользоваться в книге, были другие, отличающиеся от тех, о которых я тогда читал в Торе. На самом деле я думаю, что я тогда ошибся. Это были отчасти те Имена. Итак, я утром проснулся и, лёжа в кровати, собрав всю свою искренность, позвал Бога по Имени, которое я утром прочитал в книге (которое соответствовало дате моего рождения). Раздался ГРОМ. Описать это невозможно. Я не могу сделать это. Гром, который был везде – и во мне в том числе. Я впал в ужас. Такой ужас, который не испытывал никогда: ни до, ни после. Это было одно или несколько мгновений. Потом всё утихло, но скорее как бы постепенно, а не резко. В квартире находились мои близкие, но никто ничего не заметил, никто ничего не сказал – значит, это слышал только я. Постепенно я пришел в норму. Ясное и четкое ощущение – Бог Израиля жив, уверенность, что есть Он, а не только вера в Него, появилась у меня с этого момента. Бог есть. То, что я сейчас описал, случилось в ноябре 1989 года. С тех пор я не один раз пытался повторить этот опыт, позвать Бога так, чтобы Он ответил, но у меня не получалось, так как с какого-то момента сосредоточения я начал чувствовать такой страх, что не мог желать встречи с Ним,

и искренне не хотел, чтобы Он ответил – и я переставал искать Его ответа, моей искренности не хватало; я «отключался» от сосредоточения. Лишь в один из дней 2001 года во Владимире мне удалось обратиться искренне три раза подряд – и три раза я получал ответ, подобный тому, что я описал выше – только намного слабее. На этот раз я обращался с помощью фраз из псалмов с молитвой и просьбой о помощи. Это было не так страшно. И Имя я использовал другое, то, которое было в псалме. Кстати, потом я узнал, что Имя, которое я использовал в первый раз в 1989 году, я прочитал не совсем правильно. Вообще, всегда в тех случаях, когда я «слышал», как Бог отвечает мне – было совершенно четкое чувство, что это наш Бог, Бог евреев. И, как я уже писал, это всегда было в связи с обращением, почерпнутым из еврейских источников. Интересно отметить, что ощущения близости Бога, которые возникали благодаря Его милости, во время молитвы и медитации у меня были другие. И все это не очень странно, так как Тора названа Истиной, ЭМЭТ. И Всевышний назван Истиной и Верным (ЭМЭТ и НЭЭМАН). И также сказано, что Он отвечает обращающимся к Нему в истине, истинным способом (буквально – БЭЭМЭТ), то есть в Торе и через Тору. А это также значит – с использованием слов и языка Торы. И искренности. И ещё говорят и пишут наши мудрецы, что ответ Бога зависит от Имени, с которым обращаются к Нему.

## Дальнейшие рассуждения об искренности

«И оттуда станете Вы искать Бога, Всесильного твоего, и найдешь, если будешь искать Его всем сердцем твоим и всей душой твоей. В невзгодах твоих, когда постигнут тебя все эти предсказания, в конце дней возвратишься ты к Богу, Всесильному твоему, и будешь слушаться голоса Его.»

(Тора, Дварим 4:29,30).

Слова Торы, приведенные в эпитафье, говорят, что Бога можно найти, если искать Его «всем сердцем и всей душой». Это означает с полной искренностью, самоотдачей. Но как добиться полной искренности? Как мы можем быть уверены, что