

Д.В. Щедровицкий

Нефеш- терапия

библейская система
исцеления



Оклик
2010

УДК 26-183.5:615
ББК 53.58я91+86.36-4я91
Щ36

Щедровицкий, Д. В.

Нефеш-терапия : библейская система исцеления / Д. В. Щедровицкий. — М. : Оклик, 2010. — 128 с.
ISBN 978-5-91349-011-7

Нефеш-терапия — направление древневосточной медицины, основанное на библейском учении о взаимосвязи духовного и физического начал в человеке. Настоящее издание — первый опыт изложения основ нефеш-терапии современным языком. Книга нацелена на практическое применение и содержит краткий лечебник.

Издательство благодарит Валерия Карташева, его друзей и близких, а также Константина Обухова и Екатерину Владимирову за поддержку издания.

С другими книгами автора можно познакомиться на сайте shchedrovitskiy.ru (d35.ru)

ISBN 978-5-91349-011-7

© Д. В. Щедровицкий, 2010
© Оформление, Оклик, 2010

Нельзя врачевать тело,
не врачую душу.

Сократ

Содержание

Истоки нефеш-терапии.	5
Строение человека.	15
Шесть дней творения и шесть систем человеческого организма.	29
Первый день творения. Исцеление болезней мозга, нервной системы, психики	33
Второй день творения. Исцеление болезней кровеносной системы.	49
Третий день творения. Исцеление болезней дыхательной системы.	56
Четвертый день творения. Исцеление болезней энергетической системы . . .	62
Пятый день творения. Исцеление болезней лимфатической системы . . .	67

Шестой день творения. Исцеление болезней пищеварительной и выделительной систем	72
Сотворение человека	84
Седьмой день — Суббота	87
Деревья Эдемского сада	91
Рецепты нефеш-терапии	97
Первый день	103
Второй день	105
Третий день	108
Четвертый день	110
Пятый день	116
Шестой день	121
Травмы, шоковые состояния и т.п.	125

Библия цитируется по Синодальному переводу, за исключением тех случаев, когда автор дает свой перевод, на его взгляд более точно передающий смысл оригинала. В квадратных скобках приводятся слова автора, вставленные для связности речи или в качестве пояснения.

Истоки нефеш-терапии

«Нефеш» — по-древнееврейски «душа». Древнееврейская система «рэфуа́т а-не́феш», буквально — «исцеление нефеша (души)», что мы обозначаем термином «нефеш-терапия», учит тому, как, воздействуя на душу, исцелять болезни тела.

Духовное и физическое начала образуют в человеке неразрывное единство, а большинство телесных недугов коренится в «неисправностях» нашей духовной сущности.

В этой книге мы сравнили и свели воедино разрозненные источники предписаний нефеш-терапии, оновили ее терминологию, постарались доступно изложить ее идеи и методы. В ряде случаев труднодобываемые восточные растения, употребляемые в нефеш-терапии, мы заменили в рецептуре адекватными по воздействию, легко находимыми в наших условиях, в том числе продающимися в аптеках.

Надеемся, что в таком виде вновь изложенные теория и практика нефеш-терапии принесут пользу многим больным и позволят им выздороветь духовно и физически.

Древние евреи населяли страну Ханаан (впоследствии — Земля Израиля), где сложилась одна из самых ранних цивилизаций. Здесь делало свои первые шаги земледелие, были возведены древнейшие города, такие как Иерихон, совершались самые ранние открытия в изучении природы и человека, в том числе и в области медицины.

Входя в круг великих цивилизаций Древнего Востока, Израиль веками вбирал, дополнял и развивал опыт целителей разных стран — шумеров и аккадцев, египтян и хурритов, хеттов и финикийцев. Но из числа других древневосточных систем врачевания медицину Израиля выделяла одна уникальная черта: его мудрецы и целители имели непосредственное молитвенное и пророческое общение со Всевышним — Богом Единым, Богом Живым, они получали медицинские знания и указания непосредственно «из Его уст». Учение о возможности прямого диалога человека с Богом Истинным является важнейшим наследием культуры Древнего Израиля, переданным им впоследствии христианству и исламу, и шире — всему человечеству.

Уже первые библейские упоминания об исцелении связаны с молитвой:

И помолился Авраам Богу, и исцелил Бог Авимелеха, и жену его, и рабынь его... (*Бытие 20, 17*)
Еврейскому народу, переселявшемуся из Египта в Ханаан, было обещано:

...Если ты будешь слушаться гласа Господа, Бога твоего, и делать угодное пред очами Его... то не наведу на тебя ни одной из болезней, которые навел Я на Египет, ибо Я Господь, целитель твой. (*Исход 15, 26*)

Эти слова были наглядно подтверждены чудесным воздействием свыше на «горькую» (т.е. отравленную, непригодную для питья) воду:

Моисей возопил к Господу, и Господь показал ему дерево, и он бросил его в воду, и вода сделалась сладкою... (*Исход 15, 25*)

Подобное описанному выше сочетание духовного воздействия (молитвы, призывания Имени Божьего) с физическим (соединение определенных веществ для приготовления лекарств, «заряжение» материального объекта целительной энергией) характерно для большинства библейских исцелений и даже воскрешений из мертвых:

И взял [пророк Илия умершего отрока]... и положил его на свою постель...

И простершись над отроком трижды, он воззвал к Господу и сказал: Господи Боже мой! да возвратится душа отрока сего в него!

И услышал Господь голос Илии, и возврати-

лась душа отрока сего в него, и он ожил. (III Царств 17, 19–22)

Подобным образом поступил и пророк Елисей, чтобы оживить умершего мальчика:

...И помолился Господу.

И поднялся и лег над ребенком, и приложил свои уста к его устам, и свои глаза к его глазам, и свои ладони к его ладоням, и простерся на нем...

И открыл ребенок глаза свои. (IV Царств 4, 33–35)

Пророк Елисей воспроизвел также и чудо очищения воды, совершенное некогда Моисеем:

И вышел он к истоку воды, и бросил туда соли, и сказал: так говорит Господь: Я сделал воду сию здоровою, не будет от нее впредь ни смерти, ни бесплодия.

И вода стала здоровою до сего дня, по слову Елисея, которое он сказал. (IV Царств 2, 21–22)

Молитву сочетал с вещественным воздействием также и пророк Исайя, которому Господь повелел:

...Скажи Езекии... так говорит Господь... Я услышал молитву твою, увидел слезы твои. Вот, Я исцелю тебя...

И сказал Исаия: возьмите пласт смокв. И взяли, и приложили к нарыву; и он выздоровел. (IV Царств 20, 5–7)

Особыми медицинскими познаниями обладали священники, потомки Аарона:

...когда у кого появится на коже тела его опухоль... и на коже... делается как бы язва проказы, то должно привести его к Аарону священнику, или к одному из сынов его, священников; Священник осмотрит язву на коже тела... (Левит 13, 2–3)

Священники умели не только исцелять людей, но и очищать их жилища:

Если же священник придет и увидит, что язва на доме не распространилась...

Чтобы очистить дом, возьмет он две птицы, кедрового дерева, червленую нить и иссопа...

И очистит дом кровью птицы и живою водою, и живою птицею и кедровым деревом, и иссопом и червеною нитью... (Левит 14, 48–52)

Таким образом, существовали две своего рода медицинские школы: с одной стороны, сословие священников-ааронидов, а с другой — «сыны пророков», т.е. наследники-ученики пророков (см.: IV Царств 2, 5; 4, 1, 38).

Слава еврейских пророков-целителей распространялась далеко за пределы Израиля, их помощи искали больные из ближних и дальних стран. Советы и указания больным, которые давали пророки, сочетали в себе духовный и физический аспекты. Так, пророк Елисей предписал прокаженному сирийскому военачальнику Венададу:

...пойди, омойся семь раз в Иордане, и обновится тело твое у тебя, и будешь чист [от проказы]. (IV Царств 5, 10)

«Пациент», сопутствуемый молитвой Елисея,
...пошел... и окунулся... по слову человека Божия, и обновилось тело его, как тело малого ребенка, и очистился. (IV Царств 5, 14)

Наследниками и продолжателями медицинской теории и практики «сынов пророческих» были члены общины ессеев в Иудее, а также терапевты («целители») в Египте (вероятнее всего, это ответвления одного и того же религиозно-мистического движения).

О ессеях их современник, историк I в. Иосиф Флавий сообщает:

Они усердно разыскивают древние книги и читают их... Известны им и травы, и корни, и минералы, что в них содержится и против какого недуга пользует и в какое время, — известно им из тех писаний. («Иудейская война» согласно древнеславянской версии, II, 8, 2–14, перевод Н.А. Мещерского)

О терапевтах пишет богослов-мистик рубежа нашей эры Филон Александрийский:

...Их называли терапевтами... может быть потому, что они предлагают искусство врачевания более сильное, чем в городах, поскольку там оно излечивает только тела, их же [искусство] — души, пораженные тяжелыми и трудноизлечимыми недугами, души, которыми овладели наслаждения, желания, печали, страх, жадность, безрассудство, несправедливость и бесконечное множество других страстей и пороков... («Текс-

ты Кумрана», выпуск 1, перевод И.Д. Амусина, Москва, 1971, с. 376)

В процитированном отрывке прекрасно, на наш взгляд, описана цель нефеш-терапии как таковой — исцеление души, предшествующее врачеванию тела.

Величайший из целителей, Иисус из Назарета, также в ряде случаев сочетал духовное воздействие с вещественным:

...Он плюнул на землю, сделал брение из плюновения и помазал брением глаза слепому, и сказал ему: пойдди, умойся в купальне Силоам... Он пошел и умылся, и пришел зрячим. (Иоанн 9, 6–7);

или:

Он простер руку, прикоснулся к нему [прокаженному] и сказал... очистись. И тотчас проказа сошла с него. (Лука 5, 13)

Указание на древнюю практику нефеш-терапии можно усмотреть и в словах апостола Иакова:

Злостраждет ли кто из вас, пусть молится. Весел ли кто, пусть поет псалмы. (Иакова 5, 13)

Поскольку далее (Иакова 5, 14–15) апостол описывает обряд исцеления тяжелобольных старейшинами Церкви («таинство елеопомазания»), то под «злостраданием», вероятно, подразумевается более легкая форма болезни. Такому «злострадающему» предписана молитва о выздоровлении, существенную часть которой составляло чтение псалмов (там же, 5, 13). Но если в радостном со-

стоянии души псалмы поются, во время страдания (в том числе болезни) они читаются...

Итак, с самых древних времен в нефеш-терапии сочетаются два одновременных воздействия на больного — духовное и физическое. Так же обстоит дело и в наши дни...

Русское слово «целить» в первую очередь означает — «делать цельным», т.е. восстанавливать утраченную душой и/или телом цельность, гармонию. Следовательно, и само учение об исцелении должно быть «целостным», внутренне единым, гармоничным. В наше время существует ряд систем медицины, занимающихся локальным лечением, но не основывающихся на едином учении о взаимосвязи духовных и физических процессов.

Система нефеш-терапии, утверждаясь именно на таком целостном мировоззрении, не входит в противоречие с другими медицинскими системами и методами. Она вполне совместима с ними, лишь уточняя и корректируя их теоретические подходы — учением о человеческой жизни как единой духовно-физической реальности, созданной и постоянно поддерживаемой Высшим Божественным Разумом.

Практические же указания других медицинских систем нефеш-терапия дополняет своими целительными методами, коренящимися в древнейших источниках духовного знания — Священном Писании и в особых традиционных способах его интерпретации.

Строение человека

Обобщая взгляды Аристотеля на взаимоотношения души и тела, ассирийский мыслитель XIII в. Абуль-Фарадж Бар-Эбрая пишет: «С того момента, как жизненная сила души нашла свое отражение в теле, душа и тело сроднились между собой. Они взаимно влияют друг на друга... Те чувства, которые утаивает душа, тело выражает открыто»*. Этим тезисом Абуль-Фарадж обосновывает значимость физиогномистики, позволяющей по внешним признакам определять характер и состояние души. Напрашивается вывод: тело «выражает открыто» не только чувства, таимые душой, но и недуги души — проявляя их в своих болезнях.

Поэтому последователи разных религий одинаково молятся об «исцелении души и исцелении тела» — имен-

* Абуль-Фарадж. Книга занимательных историй. / Пер. с сирийского А. Белова, Л. Вильскера. — М.-Л.: Государственное издательство художественной литературы, 1961. — С. 249.

но в таком порядке: души — сначала, тела — потом. Ведь здоровье тела есть следствие здоровья души. И даже известное латинское изречение: «В здоровом теле — здоровый дух» в оригинале звучит иначе: «Дух здоровый — в теле здоровом», и дух поставлен на первое место. Так что если тело здорово, то только благодаря духу, обеспечивающему физическую «цельность» человека.

Всем известно, что радостное известие порой целительно воздействует на тяжкий недуг. Это — один из примеров излечения тела под воздействием души. Псалмопевец Давид говорит об этом:

Дай мне услышать радость и веселие, и возрадуются кости, Тобою сокрушенные. (Псалтирь 50, 10)

И напротив, долго не сбывающееся ожидание может привести к болезни (часто сердечной). Осуществление же сильного желания может восстановить здоровье. Оба эти случая описаны в библейском стихе:

Надежда, долго не сбывающаяся, томит сердце, а исполнившееся желание — как древо жизни. (Притчи 13, 12)

Для того чтобы лучше разобраться во взаимодействии души и тела, обратимся к свидетельству Священного Писания о строении человека.

Сотворение человека описано в Библии дважды. Первое описание таково:

И сказал Бог: сотворим человека по образу Нашему, по подобию Нашему, и да владычествуют они... над всею землею...

И сотворил Бог человека по образу Своему, по образу Божию сотворил его; мужчину и женщине сотворил их. (Бытие 1, 26–27)

Поскольку свойства («образ») Бога изображены в предшествующих стихах 1-й главы Книги Бытия как чисто духовные (Мысль, Слово, Всемогущество присущи Богу именно как Изначальному и Наивысшему Духу — Бытие 1, 2–3), то и человек, сотворенный «по образу» Бога, как Его «подобие», является существом чисто духовным. При этом «образ» указывает на отражение Божьих атрибутов — таких как мышление, слово, творчество, а «подобие» — на возможности духовного возрастания человека для все большего уподобления Создателю в любви, милосердии, заботе о сотворенном мире. Итак, первое описание сотворения человека ничего не говорит о его физической природе.

Второе описание разительно отличается от первого:

И создал Господь Бог человека из праха земного, и вдунул в лице его дыхание жизни, и стал человек душою живою. (Бытие 2, 7)

Здесь мы уже находим соединение в человеке физической природы («прах земной») и духовной («дыхание жизни»). «Дыхание жизни» — по-древнееврейски «нишмат хайим», т.е. «нешамá жизней». «Нешамá» («дышащая») — название «высшего уровня», «высшего плана» души. Нешама оживляет «ниже» нее располагающиеся духовные ступени, а посредством их — и физический организм. Сама же нешама получает жизнь и разум (в библейской метафоре — «свет») непосредственно от Бога:

Светильник Господень — дух [«нешама»] человека, испытывающий все глубины сердца. (*Притчи 20, 27*)

В этом стихе, как и в ряде других, Синодальный текст переводит «нешама» как «дух». Нешама — бессмертна, что передается выражением «нишмат хайим» — «нешама **жизней**». Она несет в себе духовно-энергетический заряд бесконечных существований, неисчерпаемый запас «жизней». Нешама — разумна и осуществляет надзор над интеллектуальной и эмоциональной деятельностью человека: «испытывает все глубины сердца» (в библейской метафорике «сердце» соединяет в себе разумное постижение с чувственным).

После того как нешама оживотворила физический состав («прах земной»), человек, как сказано, стал «душою живою» — «нефеш хайя». «Нефеш» — название той части, ступени души, которая непосредственно руководит физическим организмом. Слова о том, что человек «стал душою живою», отнюдь не характеризуют нефеш как якобы совокупность души и тела — единую личность (как некоторые понимают приведенное выражение). Нет — человек «стал живым нефешем» только в том смысле, что именно на уровне нефеша — «плотского» (рационального) ума и физических ощущений — он себя, главным образом, и чувствует, и осознает. Ведь обычное состояние человека — ощущать и понимать себя как тело «одушевленное», т.е. оживляемое и руководимое нефешем — «животной душой». К более же

высоким уровням собственной души человек обычно не имеет сознательного доступа.

Нешама — высший уровень души — не управляет непосредственно нефешем. Жизненную силу («хайим» — буквально «жизни», во множественном числе) от нешама к нефешу передает еще одна, посредствующая, часть души — «руах» (в буквальном переводе — «дух»). О роли руаха в жизни человека и животных Писание говорит:

**...отнимешь дух [руах] их — умирают и в персть свою возвращаются;
пошлешь дух [руах] Твой — созидаются, и Ты обновляешь лице земли.** (*Псалтирь 103, 29–30*)

Соотношение же нефеша и руаха выражено таким стихом:

В Его [Бога] руке душа [нефеш] всего живущего и дух [руах] всякой человеческой плоти. (*Иов 12, 10*)

Здесь уровни души показаны «по восходящей» от нефеша к руаху. Точно так же, «снизу вверх», описана иерархия руаха и нешама:

**Если бы Он [Бог] обратил сердце Свое к Себе и взял к Себе дух [руах] ее [всякой плоти] и дыхание [нешама] ее, —
вдруг погибла бы всякая плоть, и человек возвратился бы в прах.** (*Иов 34, 14–15*)

Здесь выражена та мысль, что если бы Создатель обратил «сердце Свое» (мысль и любовь) на Себя Самого, а не на Свои творения, и «вобрал бы» в Себя снова руах и неша-

му, даруемые Им и людям, и животным, — последние перестали бы существовать.

Как руах, так и нешама обладают собственным сознанием, а вместе они (нешама посредством руаха) общаются разумные способности нефешу:

Но дух [руах] в человеке и дыхание [нешама]

Вседержителя дает ему разумение. (Иов 32, 8)

Здесь руах и нешама описаны как принадлежащие Вседержителю, поскольку они не только сотворены Им, но и получают жизнь и разум от Него. Об этом свидетельствует именование Создателя «Богом духов [рухот — множественное число от руах] всякой плоти» (Числа 16, 22).

Непосредственная, мгновенная, «вразумляющая» передача знания от нешама к нефешу через руах — воспринимается нами как озарение, особая интуиция, дар ясновидения, просветление и т.п.:

**Благословлю Господа, вразумившего меня;
даже и ночью учит меня внутренность моя.** (Псалтирь 15, 7)

Библейское учение о здоровье рассматривает его как следствие правильного взаимодействия всех трех уровней души, а «низшего» из них — нефеша — и с физическим организмом. Апостол Павел адресовал верующим в Фессалониках такое пожелание:

Сам же Бог мира да освятит вас во всей полноте, и ваш дух и душа и тело во всей целостности да сохранится без порока... (I Фессалоникийцам 5, 23)

В этом пожелании греческими словами «пневма», «псюхе» и «сома» переданы древнееврейские руах, нефеш и гуф (тело). Нешама же, как высшая «часть» души, не упомянута вовсе, поскольку она не подвержена порче или недугу («пороку»), а только может нарушиться связь между нею и ниже расположенными «этажами» души...

Если здоровье зависит от полноценного взаимодействия всех трех уровней души между собой, а низшего из них — с телом, то болезнь есть нарушение этого взаимодействия. Поэтому болезнь по-древнееврейски называется «хбли» — словом, происходящим от глагола «халаль» — «быть полым», «опустошаться». От чего же именно «опустошаются» в случае заболевания душа (нефеш) или какая-либо часть (орган) тела? От жизненной силы хайим, испытывая ее недостаток.

Сила (энергия) хайим — всегда нисходит с более высокого уровня на более низкий; для тела таким высоким уровнем служит нефеш, для нефеша — руах, для руаха — нешама. Именно полноценное и регулярное наполнение энергией хайим, поступающей с более высокого уровня, обеспечивает правильное функционирование всех «этажей» бытия человека — от духовных до физического.

Поэтому исцеление должно начинаться с поиска «корня» болезни, который у человека, в отличие от растения, расположен «выше», а не ниже заболевшей части души или тела. Наглядное представление об этом дает сравнение нашей нервной системы с перевернутым деревом, у которого «корень» — головной мозг — расположен над

«стволом» — позвоночником и «ветвями» — периферийными нервами. Само написание древнееврейского глагола «рафá» — «исцелять» — на это указывает. Названия букв, из которых состоит данное слово, следующие: «реш» — «голова» («рош»), «пэ» — «уста», «алеф» — «предводитель», «наставник» («алеф» пишется, но не произносится). Такое написание указывает на необходимую последовательность исцеления: сначала должен быть исцелен ум («голова»), а затем — речь («уста»); итак, предпосылкой здоровья является верное мышление — и четкое выражение его в речи. Благодаря этому восстанавливается связь человека с его невидимым Наставником — Богом (которого символизирует непроницаемый «алеф» — начальная буква алфавита).

Нефеш-терапия занимается исцелением нефеша, непосредственно связанного с телом и оживляющего физический организм посредством энергии хайим. Именно нефеш чаще всего нуждается в оздоровлении — хотя бы потому, что большинство грехов и ошибок, негативно отражающихся на здоровье, человек совершает на уровне нефеша. Вследствие этого нефеш, в большей или меньшей степени, как бы «блокируется» — либо по отношению к руаху, прекращая получать от него достаточное количество энергии хайим, либо — по отношению к физическому организму, переставая наполнять его этой энергией в достаточной мере. «Блокирование» нефеша может быть и двусторонним — как со стороны руаха,

так и со стороны тела. Для своего исцеления нефеш, согласно библейскому описанию, должен «возвратиться на прежнее место», т.е. вновь прийти в то состояние, в котором обеспечивает достаточную и бесперебойную передачу энергии хайим от руаха к физическому организму.

Какими же средствами достигается это восстановление, «возвращение» нефеша?

Ответ находим в Писании:

Закон Господа совершен, возвращает [в Синодальном переводе — «укрепляет»] душу [нефеш]...

(Псалтирь 18, 8)

В древнееврейском оригинале выражение «мешивáт нáfеш» означает «восстанавливает нефеш», т.е. вновь приводит его в состояние правильного взаимодействия и с руахом, и с телом. «Закон Господень» — это Тора, Учение Всевышнего, но также и весь свод Священного Писания, включая Псалмы.

При каких же условиях и каким образом Учение Всевышнего «возвращает нефеш» в первоначальное, здоровое состояние? Тора в приведенном стихе определяется как «темимá» — «целостная», «совершенная», «беспорочная» (в Синодальном переводе — «закон... совершен»). А ведь как раз восстановление целостности, гармоничности необходимо нефешу, чтобы правильно получать и передавать энергию хайим. Для восстановления собственного совершенства и налаживания правильных отношений с руахом и с телом нефеш должен войти в гармонию с со-

вершенным Законом — Учением Бога, «настроиться» на выщающее звучание Божьего Слова.

Такое «настраивание» нефеша достигается верой, покаянием, исполнением заповедей — в общем, «совпадением» воли, мысли, чувства, речи, действия человека с выраженной в Учении волей Божьей, а на более высокой ступени — «пребыванием в любви Божьей»:

**Как возлюбил Меня Отец, и Я возлюбил вас;
пребудьте в любви Моей.** (Иоанн 15, 9)

Для того чтобы войти во взаимодействие с вышней целетельной силой (ср.: «...от Него исходила сила и исцеляла всех» — Лука 6, 19), надо вдумываться в слова Писания, а также стараться произносить их вслух. Уже одно это способно «возвращать» (восстанавливать) нефеш. Такая практика подтверждается древним опытом религиозных традиций, зиждущихся на библейской основе.

Особенно это относится к произнесению вслух псалмов.

Возникает вопрос: равнозначно ли, с этой точки зрения, произнесение вслух псалмов в переводе — и в оригинале? Само Писание отвечает на этот вопрос утвердительно. Пророк Софония предсказывает:

...Ему [Богу] будут поклоняться, каждый со своего места, все острова народов. (Софония 2, 11)

Разделенные на «острова» (различные религиозно-культурные традиции), народы Земли призваны соединяться в поклонении и служении Создателю — «каждый со сво-

его места», т.е. исходя из своих наследственных обычаев, в том числе и культурно-языковых. Как известно, Библия переведена ныне на большинство существующих языков — и органично входит или начинает входить в сознание и культуру их носителей.

Согласно наставлению апостола Иакова (Иакова 5, 13), во время страдания (болезни) нам надлежит молиться, в том числе и читать псалмы, издревле составлявшие важную часть молитвенного служения; в радостном же состоянии следует торжественно, с благодарением петь их. Само послание Иакова дошло до нас на греческом языке (хотя весьма вероятно, что существовал еврейский первоисточник), и хорошо известно, что уже ко времени написания этого Послания псалмы произносились не только на языке оригинала или по-гречески, но и на разных других языках. Апостол Павел также призывает верующих из разных народов «назидать себя псалмами» (Ефесеянам 5, 19), «научать и вразумлять друг друга псалмами» (Колоссянам 3, 16). Конечно, эти призывы подразумевают чтение и пение псалмов на разных языках.

Божественные Писания, включая Псалмы, берут свое начало в Слове и Мысли Божьих, в Его Премудрости:

**Не премудрость ли взывает? ...
Слушайте, потому что я буду говорить важное,
и изречение уст моих — правда...
все слова уст моих справедливы...
все они ясны для разумного...**

Примите учение мое...

Блажен человек, который слушает меня... (*Притчи 8, 1–34*)

При этом Мысль и Слово Всевышнего используют любой язык для своего воздействия на души человеческие:

Как дождь и снег нисходит с неба... напоят землю и делает ее способною рождать и произращать...

так и слово Мое, которое исходит из уст Моих, — оно не возвращается ко Мне тщетным, но исполняет то, что Мне угодно, и совершает то, для чего Я послал его. (*Исаия 55, 10–11*)

В сказанном содержится, в частности, и ответ на вопрос православных верующих: предпочтительнее читать Псалтирь по-церковнославянски или по-русски? Аналогична проблема, возникающая у католиков применительно к латыни и к их родным языкам. Ясно одно: читать псалмы следует с верой и смирением, ведь главное здесь — состояние сердца, а не язык, на котором они произносятся...

Шесть дней творения и шесть систем человеческого организма

Согласно системе нефеш-терапии, строение человеческого организма соответствует устройству вселенной. Человек как микрокосм содержит в себе все элементы и проявляет все свойства «большого мира»:

Ибо спроси у времен прежних, бывших прежде тебя, с того дня, в который сотворил Бог человека на земле, и от края неба до края неба...

(Второзаконие 4, 32)

Согласно сказанному здесь, человек был сотворен и «на земле» — как микрокосм, и «от края неба до края неба» — как макрокосм. Поэтому принципы и этапы сотворения вселенной отражаются и проявляются в строении и функциях души и тела человека.

Как же соотносятся дни творения с системами человеческого организма? Шести дням творения соответствуют шесть систем нашей жизнедеятельности. Седьмому же дню, Субботе, когда творение было завершено и получило благословение от Творца (Бытие 1, 31; 2, 3), соответствует

человек, «воссозданный» по образу и подобию Божьему, здоровый душой и телом, «который обновляется в познании по образу Создавшего его» (Колоссянам 3, 10).

Далее мы опишем соответствие шести систем организма — нервной, кровеносной, дыхательной, энергетической, лимфатической и пищеварительной — шести дням творения, а также изложим рецепты нефеш-терапии для каждой из этих систем. Все эти системы организма имеют свои духовные соответствия на уровне нефеша. Вот почему исцеление должно начинаться с нефеша, а затем уже переходить на телесный уровень.

Первый день творения

*Исцеление болезней мозга,
нервной системы, психики*

В начале сотворил Бог небо и землю.

Земля же была безвидна и пуста, и тьма над бездною, и Дух Божий носился над водою.

И сказал Бог: да будет свет. И стал свет.

И увидел Бог свет, что он хорош, и отделил Бог свет от тьмы.

И назвал Бог свет днем, а тьму ночью. И был вечер, и было утро: день один. *(Бытие 1, 1–5)*

Сотворению света предшествует замысел: «Да будет свет». Зародившись в мысли Создателя и проявляясь в Его Слове, свет наконец становится первым отдельным творением: «И стал свет». Затем следует «оценочная характеристика»: «И увидел Бог свет, что он хорош». Затем свет окончательно отделяется от тьмы — и получает собственное имя — «день». Все эти процессы, сопровождавшие сотворение мира: зарождение мыслеобраза, его речевое оформление, этическая (и/или эстетическая) оценка, обособление понятия и его окончательное утверждение

путем наименования — свойственны также и человеческому мышлению. Сотворенный «по образу и подобию» Бога, человек, в отличие от Него, ограничен в мысли, слове и деле, но этапы развития мысли, оформления ее в слове и воплощения в действии он проходит такие же.

Наши мозг и нервная система служат орудиями передачи воли, мысли, чувства — от нефеша к телу. Нефеш передает мысленные приказы и решения с помощью особых тонких энергий, «вливаемых» им в главный поток энергии хайим. В случае заболевания нефеша, сбоя в его деятельности следует применять особые духовные практики, описание которых скрытым образом содержится в рассказе о Первом дне творения.

Соотношение нефеша с телом как бы воспроизводит в миниатюре соотношение между духовным (Дух Божий) и вещественным (вода) началами в Первый день. Душа словно бы «витает», «трепещет», «пульсирует» над телом — в смысле ритмического движения, обеспечивающего передачу жизненной силы хайим от руаха через нефеш к физическому организму (Синодальный перевод: «Дух Божий носился над водою»). О том, что в нас постоянно «воспроизводится» воздействие Духа на вещество, упоминает апостол:

...Бог, повелевший из тьмы воссиять свету,

озарил наши сердца... (II Коринфянам 4, 6)

Свет Богопознания, Духовный Свет, нисходящий свыше, целителен для нефеша, подобно тому как свет физический способен оздоравливать тело.

Каковы же духовные причины заболеваний психики, мозга, нервной системы? Эти болезни связаны с воздействием на человека той самой «тьмы», о которой повествуется в рассказе о Первом дне. Если свет ассоциируется с благом, добром («и увидел Бог свет, что он хорош»), то тьма — со злом. Поэтому нечестие уподобляется в Писании тьме:

Путь же беззаконных — как тьма... (Притчи 4, 19),

а праведность — восходящему свету:

Стезя праведных — как светило лучезарное, которое более и более светлеет до полного дня.

(Притчи 4, 18)

Злые замыслы, речи и дела сгущаются в ту «тьму над бездной» (Бытие 1, 2), «тьму осязаемую» (Исход 19, 21), которая окружает, окутывает нефеш и препятствует ему пропускать далее, к органам тела, Свет, идущий свыше:

Кто любит брата своего, тот пребывает во свете...

А кто ненавидит брата своего, тот находится во тьме, и во тьме ходит, и не знает, куда идет, потому что тьма ослепила ему глаза. (I Иоанна 2,

10–11)

Ненависть, прорываясь из внутреннего мира человека наружу, ведет к злым делам — «делам тьмы»:

...итак отвергнем дела тьмы и облечемся в оружие света. (Римлянам 13, 12)

Чем гуще, плотнее покрыт нефеш «осязаемой тьмой» злых намерений и поступков, тем меньшую часть жизненной энергии хайим он пропускает — и тем тяжелее могут становиться телесные недуги. «Тьма» нечестия затвердевает, образует своего рода «нарост», «кору», покрывающую нефеш. И наоборот, добрые намерения, речи и дела постепенно утончают, смягчают и удаляют эту «темную кору», благодаря чему нефеш становится более восприимчивым к энергии хайим — «свету жизни» и начинает интенсивнее передавать ее телу.

Покрыться корой «осязаемой тьмы» нефеш может не только в данной жизни. Он способен переносить с собой эту «кору» из прежних существований. Об этом свидетельствуют слова, обращенные Богом к Иову:

...где место тьмы?

Ты, конечно, доходил до границ ее и знаешь стези к дому ее.

Ты знаешь это, потому что ты был уже тогда рожден, и число дней твоих очень велико. (Иов 38, 19–21)

Страдания Иова проистекали от «тьмы», принесенной его душой из прежних жизней, и нынешние его мучения были следствием зла, совершенного им в далеком прошлом...

Иисус в Нагорной проповеди задает вопрос, побуждающий человека пристально всматриваться в состояние своего нефеша:

Итак, смотри: свет, который в тебе, не есть ли тьма? (Лука 11, 35)

О взаимодействии духовной и физической составляющих человека (в библейской образности — «света и воды») в Книге Иова говорится так:

Вот, Он распространяет над ним [морем] свет Свой и покрывает дно [в оригинале — «корни»] моря. (Иов 36, 30)

Оживотворяющую духовную энергию хайим («свет») Бог «распространяет» так, что ею «покрываются» все органы («корни») тела. А те части организма, к которым, по определенной причине, энергия хайим получает лишь ограниченный доступ, заболевают, становясь «пустыми». Энергетическую («световую») поддержку, питание своей жизни со стороны нефеша человек подсознательно (а верующий — нередко и осознанно) всегда ощущает:

...над путями твоими будет сиять свет. (Иов 22, 28)

Как только нефеш восстанавливается после болезни в своей посреднической функции между руахом и физическим организмом, человек вновь начинает полноценно ощущать («видеть») «свет жизни»:

Он освободил душу [нефеш] мою от могилы, и жизнь моя видит свет. (Иов 33, 28)

Злые мысли, слова, а более всего — поступки («беззакония») вызывают сокращение потока энергии хайим, а в конечном счете ведут к угасанию этого «света», к

полному расстройству взаимодействия между нефешем и телом:

Да, свет у незаконного потухнет, и не останется искры от огня его.

Померкнет свет в шатре его, и светильник его угаснет над ним. (Иов 18, 5–6)

Вдумаемся в сказанное. Сначала «померкнет свет в шатре его» (т.е. в физическом организме — теле, «жилище» души), а уж затем — «светильник его угаснет над ним», т.е. нефеш перестанет проводить энергию хайим свыше.

Следует подчеркнуть, что «свет жизни» возгорается или гаснет не механически: Создатель принимает непосредственное участие в его «возжигании», «регулирует» его интенсивность:

Ты возжигаешь светильник мой, Господи...

(Псалтирь 17, 29)

Библейское мировоззрение постулирует постоянное воздействие Всевышнего на жизнь каждого из людей:

...Он создал сердца всех их и вникает во все дела их. (Псалтирь 32, 15)

Сознание такого постоянного «оживления» человека Создателем побудило царя Давида сказать:

...ибо у Тебя источник жизни; во свете Твоем мы видим свет. (Псалтирь 35, 10)

Люди, глубоко усвоившие эту истину и находящиеся в непрестанном молитвенном общении со своим Создателем, «ходят во свете лица Твоего, Господи» (Псалтирь 88, 16).

Итак, первый шаг на пути к исцелению болезней головного и спинного мозга, нервной системы — это принятие веры в Создателя:

А без веры угодить Богу невозможно; ибо надобно, чтобы приходящий к Богу веровал, что Он есть, и ищущим Его воздает. (Евреям 11, 6)

Далее, необходимо учиться соблюдать заповеди Всевышнего, познание и исполнение которых помогает нефешу наполняться энергией хайим:

...ибо заповедь есть светильник, и наставление [в оригинале — Тора] — свет, и назидательные поучения — путь к жизни [хайим]... (Притчи 6, 23)

Из сказанного в этом стихе следует, что как телесное здоровье, так и духовное («путь к жизни») исправляются благодаря изучению и исполнению заповедей:

Слово Твое — светильник ноге моей и свет стезе моей. (Псалтирь 118, 105)

Покоряясь воле Создателя и исполняя ее, соблюдая заповеди, человек не только насыщает свой нефеш «светом жизни», но и распространяет этот «свет» энергии хайим, т.е. здоровье, бодрость и радость, вокруг себя:

Если же тело твое все светло и не имеет ни одной темной части, то будет светло все так, как бы светильник освещал тебя сиянием. (Лука 11, 36)

«Темные части» тела — это те органы, по отношению к которым «умален» свет энергии хайим, передаваемой через нефеш. Когда же тело «все светло», т.е. находит-

ся в гармоничном взаимодействии с нефешем, тогда духовная энергия, распространяемая человеком, становится почти (а иногда и реально!) зримой — отсюда нимбы над головами святых, а также ощущаемое всеми, с кем соприкасаются праведники, их особое благодатно-целительное влияние.

Иногда нефеш, как бы «взирающий ввысь» (обращающийся за энергией к руаху) и наполняющий человека светом, сравнивается с глазом:

**Светильник тела есть око; итак, если око твоё
будет чисто, то и все тело твоё будет светло...**

(Лука 11, 34)

В особенности же «око» нефеша очищается («просветляется») делами милосердия, которые составляют самую сердцевину заповедей:

**Свет праведных весело горит, светильник же
нечестивых угасает.** *(Притчи 13, 9)*

Какие черты характера должен развивать в себе человек, желающий, чтобы свет его «весело горел»? Писание обозначает два отличительных признака праведника. Во-первых, он постоянно обращается к Создателю с молитвой:

За то помолится Тебе каждый праведник...

(Псалтирь 31, 6)

Далек Господь от нечестивых, а молитву праведников слышит. *(Притчи 15, 29)*

Во-вторых, он милосерд и сострадателен:

...праведник милует и дает... *(Псалтирь 36, 21)*

— уделяет нуждающимся и обездоленным потребное для них, дает добрые советы... «Милует» — это кратчайшее описание внутреннего состояния праведника, а «дает» — лаконичная характеристика его деятельности, нацеленной на альтруизм:

...праведник дает и не жалеет. *(Притчи 21, 26)*

Такое понимание главного в Учении, в Законе содержится в ответе Учителя юноше, вопрошавшему о «главной заповеди»:

**Иисус сказал ему: возлюби Господа Бога твоего
всем сердцем твоим и всею душою твоею и
всем разумением твоим:**

сия есть первая и наибольшая заповедь;

**вторая же подобная ей: возлюби ближнего
твоего, как самого себя;**

**на сих двух заповедях утверждается весь закон
и пророки.** *(Матфей 22, 37–40)*

Следование заповедям праведности восстанавливает нефеш в его качестве «светопередающей» сущности. А «свет» энергии хайим способствует исцелению мозга, нервных и психических заболеваний.

О восстановлении упомянутого свойства нефеша сказано:

Свет сияет на праведника, и на правых сердцем — веселие. *(Псалтирь 96, 11)*

К праведнику обращено обетование о том, что Бог «выведет, как свет, правду твою, и справедливость твою, как полдень» (Псалтирь 36, 6). Помимо буквального смысла,

этот стих имеет аллегорический подтекст: праведность «выводит к свету» нефеш, т.е. исправляет в нем изъяны, которые прежде препятствовали ему проводить энергию хайим ко всем органам тела. Именно поэтому сказано:

**Закон Господа совершен, укрепляет душу...
заповедь Господа светла, просвещает очи.** (Псалтирь 18, 8–9)

Приведем более точный перевод: «Тора Всевышнего совершенна, она возвращает нефеш». Поскольку далее говорится о свете («заповедь... светла»), становится понятно, что «возвращение нефеша» — это восстановление его свойства полноценно принимать и распределять светоносную энергию, посылаемую свыше. Это достигается при помощи Торы, заповеди которой надлежит изучать и исполнять в духе милосердия:

**Господь — свет мой... Господь крепость жизни
моей...** (Псалтирь 26, 1)

Божий свет, нисходя по «ступеням» человеческой души, поддерживает и укрепляет жизнь и здоровье («крепость жизни моей»). Дела милосердия помогают «свету» энергии хайим «пробиваться» сквозь препоны, возникающие из-за «сдвигов» нефеша по отношению к руаху, с одной стороны, и к физическому организму — с другой:

**...разрешаю оковы неправды, развяжу узы ярма, и угнетенных отпущу на свободу, и расторгну всякое ярмо;
раздели с голодным хлеб твой, и скитающихся бедных введи в дом; когда увидишь нагого,**

одень его, и от единокровного твоего не укрывайся.

Тогда откроется, как заря, свет твой, и исцеление твое скоро возрастет... (Исаия 58, 6–8)

Из сказанного в приведенных стихах следует, что исцеление зависит от света свыше, которому надлежит «пробиться» (древнееврейское «йибакá», в Синодальном переводе — «откроется») и воссиять, подобно заре.

При этом перечисляются те дела милосердия и помощи обездоленным, которые вызывают «приливы» света в нефеш и приводят к исцелению души и тела («исцеление твое скоро возрастет»). Далее Исаия говорит уже о духовной помощи нуждающимся, которая позволяет целебной энергии излучаться на всех окружающих — ближних и дальних, которые пребывают «во тьме» неведения и мучений:

...Когда ты...

отдашь голодному душу [нефеш] твою и напитаешь душу [нефеш] страдальца: тогда свет твой взойдет во тьме... (Исаия 58, 9–10)

Что же это означает — «отдать свой нефеш», чтобы «напитать нефеш страдальца»? Только одно: щедро проявлять сочувствие, дарить любовь, чтобы между людьми устанавливались отношения единения и братства. Такие отношения приводят также и к единению, «слиянию» душ:

...если я приду к... отцу нашему, и не будет с нами отрока, с душою [нефеш] которого... связана душа [нефеш] его... (Бытие 44, 30);

...душа [нефеш] Ионафана прилепилась к душе [нефеш] его [Давида], и полюбил его Ионафан, как свою душу [нефеш]. (1 Царств 18, 1)

Именно добро, творимое искренне, от всей души, способствует наполнению нефеша целительным для окружающих «светом» энергии хайим, чему примером служит деятельность библейских пророков, приносивших исцеление многим людям, и особенно — жизнь Иисуса Назарянина.

К людям, сознательно и постоянно творящим добро, делясь с другими силами своего нефеша («отдашь голлодному душу [нефеш] твою»), обращено такое обетование:

...и будет Господь вождем твоим всегда, и во время засухи будет насыщать душу [нефеш] твою и утучнять кости твои, и ты будешь, как напоенный водою сад и как источник, которого воды никогда не иссякают. (Исаия 58, 11)

Все это станет возможным, когда «свет твой взойдет во мраке» (Исаия 58, 10), т.е. нефеш восстановится в качестве полноценно действующего проводника энергии хайим ко всем органам тела. Организм тогда получит возможность насыщаться энергией хайим на клеточном уровне («как напоенный водою сад») — и это приведет к исцелению нервной системы: после слов о «насыщении нефеша» говорится об «утучнении костей» — в том числе и спинного мозга, находящегося в «костях» позвоночника...

Деятельность головного мозга, как мы сказали, также зависит от правильного поступления и распределения энергии хайим («света») через нефеш. Согласно Библии, разум связан со «светом», зависит от него. «Свет, разум и мудрость» (Даниил 5, 11) — именно в такой последовательности перечисляются эти понятия в Книге Даниила (ср. в новозаветном контексте: «свет и разум» — I Иоанна 5, 20). О взаимосвязи животворящей «световой» энергии хайим с умственной деятельностью говорит и царь Соломон:

И увидел я, что преимущество мудрости перед глупостью такое же, как преимущество света перед тьмою... (Екклесиаст 2, 13)

В оригинале употреблено слово «йитрон» — «преизбыток», и сказанное можно понять в том смысле, что «преизбыток» мудрости зависит от «преизбытка» света, посылаемого свыше. Отождествляя саму жизнь со светоносной энергией хайим, ниспосылаемой от Бога («жизнь была свет...» — Иоанн 1, 4), — Евангелие утверждает, что следование учению Иисуса о милосердии всецело исцеляет человека:

...кто последует за Мною, тот не будет ходить во тьме, но будет иметь свет жизни. (Иоанн 8, 12)

Сказанное проясняет и смысл апостольского призыва:

...облечемся в оружия света. (Римлянам 13, 12)

«Вооружение» «светом» — энергией хайим — всех органов тела ведет к их исцелению и позволяет человеку исполнять свое земное предназначение. Благодаря «све-

ту» устанавливается гармоническое единство между нашими духовным и физическим естествами:

Итак, станьте, препоясав чресла ваши истинною и облекшись в броню праведности, и обув ноги в готовность благовествовать мир... (Ефессянам 6, 14–15)

Стремясь постоянно исполнять все сказанное выше, человек способствует излечению заболеваний мозга, психики, всей нервной системы, которая непосредственно связана со Светом, созданным в Первый день.

Исцелению помогает ежедневное чтение вслух определенных псалмов. Оно восстанавливает нефеш в его деятельности «посредника света», передающего энергию хайим. В этих псалмах говорится непосредственно о Свете, и в момент произнесения тех стихов, где он упоминается, необходимо сосредоточиться на ощущении самого Света Жизни, нисходящего свыше по ступеням души (нешама — руах — нефеш). Свет распределяется, посредством нефеша, по всем органам тела, начиная с головы и затем — через позвоночный столб — по всей нервной системе, насыщая собой все части организма.

Подробности относительно чтения псалмов см. в начале раздела «Рецепты нефеш-терапии» (с. 97).

Ниже приводятся номера псалмов (нумерация Синодального перевода), читаемых при заболеваниях мозга, нервной системы и психики.

Из указанных псалмов каждый может выбрать тот или те, смысл которых, как он чувствует, «ближе» к его ситуации. Можно читать один и тот же псалом трижды (и более) в день, можно их чередовать.

I. При заболеваниях мозга, нервной системы:
Псалтирь 4, 18, 35, 36, 88, 89, 96, 103, 111, 118, 131.

II. При заболеваниях психики:
Псалтирь 17, 26, 30, 42, 43, 55, 118.

Итак, Свет веры, познания, Свет Слова Божьего, а также «дела света» — добрые дела (Матфей 5, 16) ведут к исцелению сознания и всей нервной системы — «системы распространения света», соответствующей в человеке творению Первого дня.

Однако и физический свет, будучи своего рода «отображением» Света Перводанного, может быть целителен.

Для излечения некоторых заболеваний периферийной нервной системы требуется вода, «впитавшая» в себя частицы света. Для ее получения нужно поставить открытый сосуд с водой на освещенное солнцем место и в течение часа «настаивать» ее на солнечном свете. Полученную воду следует пить мелкими глотками с перерывами от 15 минут до часа — в течение времени, необходимого для повторного приготовления такой воды. Перед каждым питьем над водой произносятся следующие три стиха:

**Как драгоценна милость Твоя, Боже! Сыны
человеческие в тени крыл Твоих покойны:
насыщаются от тука дома Твоего, и из потока
сладостей Твоих Ты напояешь их,
ибо у Тебя источник жизни; во свете Твоём
мы видим свет.** *(Псалтирь 35, 8–10)*

Результаты воздействия ощущаются достаточно быстро.

Второй день творения

*Исцеление болезней
кровеносной системы*

**И сказал Бог: да будет твердь посреди воды, и
да отделяет она воду от воды.**

**И создал Бог твердь, и отделил воду, которая
под твердью, от воды, которая над твердью. И
стало так.**

**И назвал Бог твердь небом. И был вечер, и
было утро: день второй.** *(Бытие 1, 6–8)*

В микрокосме нашего организма водам, упомянутым в рассказе о Втором дне, соответствует кровеносная система. «Разделение вод» отражается в различии между кровью артериальной и венозной; «тверди» (в оригинале «ракия» — пространство) соответствует сердечная деятельность. Именно сердце постоянно «разделяет» кровь на насыщенную важными для жизни веществами («верхние воды») — и «отработанную» («нижние воды»).

С кровью теснейшим образом связан сам нефеш:

...душа тела в крови... *(Левит 17, 11)*

Само кровообращение совершается благодаря нефешу, непосредственно присутствующему в крови и воздействующему на ее деятельность.

Сама кровь как вещественное начало не идентична нефешу как началу духовному, но теснейшим образом связана с ним в течение всей жизни тела. Библейский стих: «...душа всякого тела *есть* кровь его, она душа его...» (Левит 17, 14) — точнее следует перевести так: «Нефеш всякой плоти — кровь его, она [кровь] — в нефеше его [находится]».

Ослабление или нарушение связи нефеша с кровью и кровообращением вызывает заболевания кровеносной системы, в том числе — болезни сердца, печени и т.п.

Чем же обусловлены «сбои» во взаимодействии нефеша с кровью? Определенные аффекты, эмоциональные состояния воздействуют на нефеш, «возмущая» его и тем сбивая ритмы передачи жизненной энергии хайим от нефеша к кровеносной системе:

**Утроба моя! утроба моя! скорблю во глубине
сердца моего, волнуется во мне сердце мое, не
могу молчать; ибо ты слышишь, душа [нефеш]
моя, звук трубы... (Иеремия 4, 19)**

Буквальный перевод приведенного стиха: «Внутренности мои! Внутренности мои! Я болею — стены сердца моего! Волнуется во мне сердце мое, не умолчу, ведь звук рога я слышу нефешем моим [или: „в нефеше моем“]». «Потрясение» нефеша, выведение его

из привычного ритма (как при звуке рога, внезапном и резком) нарушает ритм сердца («волнуется во мне сердце»), что, в свою очередь, негативно влияет на стенки («стены») сердца и, далее, на всю систему кровообращения.

К числу состояний, наносящих вред душе, относятся гордыня, высокомерие, агрессия, эгоизм, зависть, ревность. Огорчения и тяжелые переживания порой бывают вызваны не только собственными неудачами, но и преуспеванием окружающих. Страх, недоверие, злоба, ненависть, мстительность — все это причины «перебоев» в ритмичной деятельности нефеша, в насыщении им крови жизненной силой хайим.

Входя в подобные состояния, нефеш не может успокоиться длительное время (см. в приведенном выше стихе — «не умолчу», т.е. «не возвращусь в спокойное состояние»):

И вопит Есевон... душа [нефеш] его возмущена в нем. (Исаия 15, 4)

— в буквальном переводе: «Нефеш его трубит в нем» (ср. приведенное выше «звук рога слышу я нефешем моим»).

Чаще всего причиной описанных состояний является чрезмерное себялюбие, гордыня, надменность:

**Вот, душа надменная не успокоится... (Аввакум
2, 4)**

Более точный перевод: «Вот, надменность не распрямит [т.е. „не выправит“, „не наладит“] свой нефеш». Ритмы не-

феша сбиваются, нарушаются гордыней, и такой нефеш постоянно «бурлит», испытывая своего рода «брожение»:

**Надменный человек, как бродящее вино, не
успокаивается, так что расширяет душу [нефеш]
свою как ад... (Аввакум 2, 5)**

Подобное «расширение» нефеша нарушает его первоначальные «размеры», соотносящиеся с деятельностью кровеносной системы, — и нефеш превращается в подобие адской бездны (в оригинале «шеол» — пропасть, преисподняя), куда «проваливается» жизненная сила, хайим, вместо того чтобы наполнять и питать кровь. Таким образом человек «грешит против души [нефеш] своей» (Аввакум 2, 10).

Следует пояснить, что гордыня и надменность берут начало в области более высокой, чем нефеш, — в области духа (руах):

**Тогда надмевается дух [руах] его, и он ходит и
буйствует; сила его — бог его. (Аввакум I, II)**

Итак, нарушение ритмов нефеша зависит именно от неправильного («надменного» и оттого чересчур возбужденного) состояния руаха, что затем пагубно отражается на деятельности кровеносной системы.

Гармоничная посредническая функция нефеша между руахом и физическим организмом уподобляется саду, насыщенному влагой:

**...душа [нефеш] их будет как напоенный во-
дою сад, и они не будут уже более томиться. (Ие-
ремия 31, 12)**

Негативные же эмоции, вызванные чаще всего гордыней, вызывают недостаток жизненной энергии — «воды», своего рода «засуху» на «пастбище» нефеша:

**...плачет земля от проклятия; засохли паст-
бища пустыни, и стремление их — зло, и сила
их — неправда... (Иеремия 23, 10)**

Надменность, упование не на Бога, а лишь на собственную силу порождает стремление к злу и вызывает проклятие «засухи»: жизненные силы иссякают. «Гордое упорство», противление заповедям Создателя вызывает «бездождие», и «земля перестает приносить плоды» — в масштабах не только целой страны, но и здоровья, жизнедеятельности отдельного человека:

**...и сломя гордое упорство ваше, и небо ваше
сделаю, как железо, и землю вашу, как медь;
и напрасно будет истощаться сила ваша, и
земля ваша не даст произрастений... (Левит 26,
19–20)**

Упомянутое здесь «напрасное истощение», в применении к организму, связано с дисфункцией нефеша, который растрчивает жизненные силы в «метаниях» и «брожении». Не случайно в Писании засуха — явление, казалось бы, природное — причислена к болезням тела:

**Поразит тебя Господь чажностью, горячкою,
лихорадкою, воспалением, засухою... (Второ-
законие 28, 22)**

Из сказанного следует, что первейшее средство для «успокоения» нефеша, налаживания его гармоничного взаи-

модействия как с руахом, так и с кровеносной системой, — это смирение и покаяние. Возвращение к Богу открывает животворные источники насыщения нефеша, исцеляет его. В библейской метафорике используется образ «утучнение костей» (Исаия 58, 11). Имеется в виду, что вследствие «насыщения» нефеша, а также наполнения костного мозга энергией хайим, происходит физическое исцеление. «Воды никогда не иссякают»: более точный перевод этих слов — «воды которого не будут обманывать» (т.е. изменять свое течение, убывать, исчезать). Это относится к ритмам подачи нефешем жизненной энергии хайим.

Словом «покаяние» переводится древнееврейское «тшува» — «возвращение». Сожалея о прежнем ожесточении и дурных делах, возвращаясь к Создателю в покорности и любви, человек тем самым возвращает свой нефеш в состояние гармонии («покоя»):

**Возвратись, душа [нефеш] моя, в покой твой,
ибо Господь благодетельствовал тебя.** (Псалтирь
114, 7)

Не случайно покаянная молитва характеризуется выражением «изливать душу (нефеш)»: именно благодаря покаянию, «возвращению» к Богу нефеш восстанавливает способность распределять («изливать») энергию хайим (символическую «воду») по кровеносной системе. Однако само побуждение к покаянию исходит от руаха, который «изливает» энергию хайим, передавая ее нефешу.

шу. Это свойство руаха отражено в метафоре «излияния духа». Поэтому Премудрость в Притчах Соломоновых призывает:

**Обратитесь к моему обличению: вот, я изолью
на вас дух мой.** (Притчи 1, 23)

«Обратиться к обличению» — значит покаяться (в оригинале употреблен глагол «шув» — возвратиться), вследствие чего и «изливается» дух (руах), сообщая всему составу человеческой природы утраченное равновесие. Не случайно само покаяние метафорически связано с водой:

**...крещение [в греч. оригинале — буквально
«погружение»] покаяния для прощения грехов.**
(Марк 1, 4)

Определенные псалмы, при их чтении над водой, оказывают терапевтическое воздействие на нефеш, «успокаивая» его аритмию и восстанавливая правильные взаимоотношения его как с руахом, так и с кровеносной системой.

Третий день творения

Исцеление болезней дыхательной системы

И сказал Бог: да соберется вода, которая под небом, в одно место, и да явится суша. И стало так.

И назвал Бог сушу землею, а собрание вод назвал морями. И увидел Бог, что это хорошо.

И сказал Бог: да произрастит земля зелень, траву, сеющую семя, дерево плодovitое, приносящее по роду своему плод, в котором семя его по роду его...

И увидел Бог, что это хорошо.

И был вечер, и было утро: день третий. (*Бытие* 1, 9–13)

В человеческом организме творениям, созданным на Третий день, соответствует дыхательная система. Растения выделяют кислород, необходимый для нашего дыхания, и сами являются дышащими существами (древнееврейское «дэше» — в Синодальном переводе «зелень» — подразумевает также и растительные микроорганизмы).

Отметим, что библейские названия различных частей души происходят от корней, связанных с понятием дыхания: нешама — начало «выдыхающее» (т.е. сообщающее жизненные силы), руах — само «дыхание», нефеш — начало «вдыхающее» (т.е. принимающее в себя энергию хайим). Таким образом, взаимодействие трех частей души уподобляется дыхательному процессу. Нарушения во взаимодействии нефеша как с руахом, так и с телом приводят к заболеваниям дыхательных органов: нефеш либо слишком слабо «вдыхает» поток энергии хайим, исходящей от руаха, либо, наоборот, «вдыхает» его слишком обильно и жадно, либо, наконец, не спешит «поделиться» им с телом.

Какие же состояния сознания и эмоциональной сферы негативно влияют на нефеш в перечисленных выше случаях?

Это скупость — нежелание «отдавать», вследствие чего и нефеш «удерживает» в себе жизненные силы; жадность — стремление побольше «захватить», в результате чего и нефеш «вдыхает» больше положенного; эмоциональная закрытость — тоже своего рода «скупость» на проявления любви, сострадания, отзывчивости; наконец, разнузданность — «мотовство чувств», ведущее к обильному расточению нефешем жизненных сил.

Названные состояния приводят к нарушению «дыхания» самого нефеша — а вслед за тем и к сбоям в дыхательной системе человека. Подчеркнем, что мы перечислили лишь те негативные воздействия на нефеш, которые

зависят от самого человека и могут быть пресечены его волевыми усилиями (на «перебой дыхания» нефеша могут влиять также внезапный испуг, неблагоприятная внешняя среда и т.п.; но подобные случаи мы здесь не рассматриваем, поскольку они не могут корректироваться самим человеком).

В Библии имеются указания на связь измененных состояний руаха с ухудшением физического самочувствия. Так, например, Иов жалуется:

Дыхание [руах] мое ослабело; дни мои угасают; гробы предо мною. (Иов 17, 1)

Буквальный перевод этих слов несколько иной: «Руах мой связан; дни мои гаснут; [они] гробы для меня». Когда руах «связан» в том смысле, что не может полноценно снабжать нефеш энергией хайим, то «светильник» жизни («дней») начинает «угасать», и тело постепенно теряет жизненные силы, приближаясь к смерти («гробам»).

От сильного потрясения может ослабеть взаимосвязь нешама с руахом. Так, пророк Даниил, узрев величественного Ангела Господня, пережил вследствие этого крайний упадок сил:

...ибо во мне нет силы, и дыхание [нешама] замерло во мне. (Даниил 10, 17)

Более точный перевод: «Не устоит во мне сила, и нешама не останется во мне». Жизненная сила пребывает («стоит») в человеке, покуда она постоянно сообщается телу, передаваясь от нешама через руах и нефеш; в противном случае силы быстро убывают, что может при-

вести к физической смерти. О сыне сарептской вдовы, приютившей пророка Илию, говорится:

...болезнь его была так сильна, что не осталось в нем дыхания [нешама]. (III Царств 17, 17)

Буквально: «болезнь его усиливалась весьма, до того, что не осталась в нем нешама». Когда нефеш перестает «вдыхать» жизнь свыше, наступает кончина тела:

...и душа [нефеш] моя желает лучше прекращения дыхания, лучше смерти, нежели сбережения костей моих. (Иов 7, 15)

Первая часть этого стиха точнее переводится так: «Изберет мой нефеш удушение — смерть...» Ведь для нефеша прекращение «вдыхания» жизненной силы — примерно то же, что удушение для тела.

К угасанию жизни, связанному с «перебоями» в ритмах дыхания, приводит и такое состояние нефеша, когда он «выдыхает», не «вдыхая», т.е., утратив правильную связь с руахом, отдает телу последние остатки энергии хайим — или же расходует ее неумеренно (в Писании это именуется «мапах нафеш» — «выдыхание», т.е. истощение, нефеша — Иеремия 15, 9; в Синодальном переводе — «испускает дыхание свое»).

Напротив, чересчур обильное «вдыхание» нефешем энергии хайим (своего рода «жадность» нефеша) создает преграду для ее распределения по органам тела:

...гневное дыхание [руах] тиранов было подобно буре против стены. (Исаия 25, 4)

В оригинале сказано, что само дыхание (руах) воздвигает «стену», т.е. преграду, своим неистовством («тиранией»). С одной стороны, наблюдается «натиск» энергии хайим на нефеш, с другой — воздвигается «стена» между нефешем и телом, не пропускающая эту энергию к физическим органам.

Слишком сильно воздействуя на нефеш, «разгоряченный» руах приводит к гибели тела:

...дыхание [руах] ваше — огонь, который пожрет вас. (Исаия 33, 11)

Для налаживания гармоничного «дыхания» нефеша необходимо исправление духовной жизни, важнейшей составляющей которой является молитва. Осознав величие Всевышнего и свою от Него полную зависимость, человек преисполняется благодарностью к Создателю и ищет общения с Ним в молитве. От общепринятых молитв — по Псалтири или молитвослову — он может постепенно переходить к молитве собственными словами, сердечной и искренней. Процесс научения такой молитве может длиться всю жизнь. Многие верующие совмещают общепринятые молитвы со спонтанными излияниями своей души; другие ограничиваются каноническими молитвенными текстами, научившись «вмещать» в них собственные чувства и размышления; для третьих на удивление легко свершается переход к собственным молитвенным словам от знакомых священных текстов.

Наконец, некоторые достигают уровня молитвы, направляемой Духом Божиим («молитва Духом Святым»

— Иуды 1, 20; Ефесеям 6, 18; Римлянам 8, 15–16; I Коринфянам 12–16). Молитва призвана стать постоянным «духовным дыханием» —

Все дышащее [нешама] да хвалит Господа!

(Псалтирь 150, 6)

И чем ближе человек к такому состоянию, тем гармоничнее деятельность нефеша. Это — кратчайший путь к исцелению недугов тела, и прежде всего — дыхательной системы.

Четвертый день творения

Исцеление болезней энергетической системы

И сказал Бог: да будут светила на тверди небесной, для отделения дня от ночи, и для знамений, и времен, и дней, и годов;

и да будут они светильниками на тверди небесной, чтобы светить на землю. И стало так.

И создал Бог два светила великие: светило большее, для управления днем, и светило меньшее, для управления ночью, и звезды;

и поставил их Бог на тверди небесной, чтобы светить на землю,

и управлять днем и ночью, и отделять свет от тьмы. И увидел Бог, что это хорошо.

И был вечер, и было утро: день четвертый.

(Бытие 1, 14–19)

В микрокосме человека светилам соответствует система энергообмена, упорядоченного чередования согревания и охлаждения — «дня и ночи». Хотя, согласно внешним наблюдениям, энергообмен зависит от совместной дея-

тельности всех систем организма, но у него есть как бы невидимое «управление», расположенное между нефешем и физическими структурами тела. Это управление энергообменом образует своего рода отдельную «оболочку» организма (которую, однако, не следует представлять себе как еще одно «тонкое тело»). Она незримо «обволакивает» органы, внутренние и внешние, следуя их форме.

В определенном смысле верным является сравнение двух светил, сотворенных в Четвертый день, с руахом и нефешем: нефеш светит «отраженным светом» руаха, как Луна — Солнца (под «светом» здесь подразумевается энергия хайим). «Два светила» расположены «на небесной тверди» (в оригинале «ракия» — скорее «пространство»), также и руах с нефешем «освещают» светом жизни — энергией хайим — «пространство» физического организма.

Светила «управляют днем и ночью»; точно так же руах и нефеш управляют нагреванием и охлаждением тела, связанными с увеличением или уменьшением подачи энергии хайим. «Сбои» в этой сфере приводят не только к изменениям температурных условий, благоприятных для жизни, но и к расстройствам деятельности различных органов и их систем.

В некоторой степени энергетическую систему можно рассматривать и как продолжение (на невидимом уровне) системы нервной: обратим внимание на связь Первого дня, когда был создан свет — аналог нервной системы — с Четвертым днем, когда были сотворены светила, «вмещающие в себя» свет.

В каких же случаях нефеш начинает нарушать свой ритм, неадекватно реагируя на подачу энергии хайим от руаха или же искажая взаимодействие с незримой энергетической системой организма? Нарушения связаны с «непоследовательностью» мыслительных и эмоциональных проявлений человека, с неверностью принятым решениям, с метаниями души, резкими или немотивированными переходами от одних решений, мыслей, чувств к противоположным; наконец — с неупорядоченностью образа жизни.

Согласно Библии, Солнце и Луна обладают как силой, приносящей благословение (упоминается благословение «вожделенными плодами от солнца и вожделенными произведениями луны» — Второзаконие 33, 14), так и силой вредоносной:

Днем солнце не поразит тебя, ни луна ночью.

(Псалтирь 120, 6)

По отношению к человеку эти свойства светил проявляются как гармоничное (благословенное) и дисгармоничное (болезнетворное) соотношения руаха и нефеша. Подобно «быстро текущим ручьям», которые

Когда становится тепло... умяляются, а во время жары исчезают с мест своих.

Уклоняют... направление путей своих... и теряются... *(Иов 6, 17–18),*

— потоки энергии хайим в нашем организме изменяют направление и иссыхают при чрезмерном «жаре» руаха («солнца»). От этого «жара» «обгорают кости»

(Иов 30, 30), т.е. повреждается деятельность позвоночника и всей костной системы. Переизбыток же «внутреннего холода» действует угнетающим образом на функции органов, в особенности на обмен веществ. В этом случае потоки энергии хайим ведут себя

...как рой мошек, которые во время холода гнездятся в щелях стен, и когда взойдет солнце, то разлетаются... *(Наум 3, 17)*

Только гармонизация деятельности руаха («солнца») и нефеша («луны») помогает распределять («разгонять») потоки энергии хайим («рой мошек») по телу.

Что же способствует устранению энергетических перебоев в деятельности руаха и нефеша? Этому помогает наведение порядка в собственной жизни, установление четкого, неуклонно соблюдаемого расписания дел и отдыха. Следует также ежедневно уделять определенное время размышлениям о духовных предметах (религии, философии, истории), восприятию прекрасного — природы, поэзии, музыки, изобразительного искусства. Все это ведет к избавлению от метаний души.

Наиболее же действенным в этом отношении является наведение порядка в своей религиозной жизни: ежедневная молитва (по крайней мере — утром и вечером), регулярное участие в богослужениях и религиозных собраниях, соблюдение традиционных праздников и постов. Подобно тому как солнце «управляет днем», а луна «управляет ночью», следует восстановить «календарно-хронологическую» систему собственной жизни. Так, на-

пример, следование библейскому календарю (основанному на движении как солнца, так и луны) достаточно эффективно восстанавливает энергетическую деятельность руаха и нефеша (см. перечень и распорядок библейских праздников — Левит 23).

Следует сказать и о прямой, непосредственной помощи, оказываемой светилами в восстановлении энергетики человека. Помимо «солнечных ванн» (которыми нельзя злоупотреблять, однако умеренно подставлять тело солнцу необходимо — предпочтительно во вторую половину весенних и летних солнечных дней), существуют и «лунные ванны», принимаемые в теплые летние ночи. Подставлять тело лунному свету лучше всего в течение четырех ночей начиная за три ночи перед полнолунием, включая ночь самого полнолуния. Не следует делать это при убывающей луне, даже спустя день после полнолуния. Известны и «звездные ванны», принимаемые тоже в теплые летние ночи, когда небо полно звезд, — но обязательно при возрастании луны, начиная с новолуния до полнолуния. Все это способствует гармонизации энергетических процессов в организме.

ПЯТЫЙ день творения

Исцеление болезней лимфатической системы

И сказал Бог: да произведет вода пресмыкающихся, душу живую; и птицы да полетят над землею, по тверди небесной.

И сотворил Бог рыб больших и всякую душу животных пресмыкающихся, которых произвела вода, по роду их, и всякую птицу пернатую по роду ее. И увидел Бог, что это хорошо.

И благословил их Бог, говоря: плодитесь и размножайтесь, и наполняйте воды в морях, и птицы да размножаются на земле.

И был вечер, и было утро: день пятый. (*Бытие 1, 20–23*)

В описании Пятого дня впервые в Писании, и притом дважды, встречается словосочетание «нефеш хайя́» — «душа живая». Это указывает, в числе прочего, и на особую «двойную» связь нефеша с жизнью, проявляемую не только через кровь, но и через лимфу — своего рода «холодную кровь», система которой у человека общая

с рыбами, земноводными и пресмыкающимися, сотворенными в Пятый день.

После морских и водных животных создаются птицы. В человеческом микрокосме они символизируют бодрость, радость, как бы «окрыленность» всех внутренних сил, одним словом — наиболее благоприятное состояние организма. В Библии сам нефеш уподобляется птице, а избавление от опасностей и освобождение от гнетущих состояний сравнивается с вылетом птицы на волю:

Душа [нефеш] наша избавилась, как птица из сети ловающих: сеть расторгнута, и мы избавились. (Псалтирь 123, 7)

Сотворение птиц произошло вслед за созданием «хладнокровных» животных; подобно этому и веселье души, бодрость ее «полета» зависит от состояния лимфатической системы.

Обратим внимание на то, что водных животных Бог творит через Свое Слово «в содружестве» с водой, давая ей повеление: «Да произведет вода... пресмыкающихся, душу живую» (буквальный перевод: «Да воскишат воды кишением живого нефеша [в собирательном смысле]»). Вода — естественная среда обитания первых существ, обладающих «холодной кровеносной системой». К состоянию воды, ее составу, температуре и т.п. они, как известно, очень чувствительны.

Подобным образом и пребывание, «обитание» нефеша в «живой воде» осмысленной жизни служения Богу и людям, как бы в «наиболее природной среде» своего

земного предназначения благоприятно воздействует на лимфатическую систему, на сам состав лимфы. И напротив, жизненный путь, чуждый предназначению души, отказ от служения Создателю и ближним или незнание способов этого служения (а такое незнание в большинстве случаев связано с нежеланием знать), — все это приводит к расстройствам лимфатической системы. Подобно воде, в которой живут рыбы, «среда» обитания нефеша должна быть «живой и чистой» — образ жизни человека должен быть благочестивым и осмысленным.

Особенно помогает очищению лимфы и правильному функционированию лимфатической системы бескорыстная помощь окружающим — «дальним и ближним»:

За грех корыстолюбия его Я гневался и поражал его...

Я исполню слово: мир, мир дальнему и ближнему, говорит Господь, и исцелю его. (Исаия 57, 17–19)

Болезни часто постигают человека именно «за грех корыстолюбия», за крайне эгоистическую направленность мыслей и чувств.

А кто стремится к «миру [по отношению к] дальнему и ближнему» (обратим внимание на порядок перечисления: сначала назван «дальний», что указывает на альтруистическую заботу, не связанную с родством и иными «выгодными» для благодетеля обстоятельствами) — тот получает исцеление свыше («Я... исцелю его»). Это

исцеление особым образом относится к восстановлению здоровья лимфатической системы.

Противопоставление «рыбы — птицы» в описании Пятого дня отражается в человеке и на уровне симпатий и антипатий, испытываемых нефешем. Следует тщательно наблюдать за эмоциями, вызываемыми у нас контактами с различными людьми, и стараться, по преимуществу, поддерживать близкие отношения с теми, кто пробуждает у нас «физиологическую» симпатию, возникающую на уровне нефеша (см.: «...с душою которого связана душа его...» — Бытие 44, 30), — и избегать близости с теми, кто вызывает противоположное чувство. Разумеется, сказанное ни в коей мере не относится к вниманию, заботе и состраданию, которые человек обязан оказывать людям, независимо от своих симпатий, а также к добрым делам, совершаемым по отношению к «дальнему и ближнему»:

...да будете сынами Отца вашего Небесного, ибо Он повелевает солнцу Своему восходить над злыми и добрыми и посылает дождь на праведных и неправедных.

Ибо если вы будете любить любящих вас, какая вам награда? (Матфей 5, 45–46)

Приведенные слова Иисуса подразумевают любовь сострадательную, проявляющуюся в помощи нуждающимся. Но любовь-притяжение, включая и близкие дружеские контакты, — это чувство совсем иное, и здесь человек не должен себя принуждать, но призван тщательно при-

слушиваться к внутреннему голосу нефеша, иначе его «неоправданно близкие» отношения с людьми, ему антипатичными, могут оказывать вредоносное воздействие на лимфу. При заболеваниях лимфатической системы необходимы также водные процедуры: соприкосновение тела с водой и особенно пребывание в ней настраивают лимфу на гармоничное питание энергией хайим от нефеша. Следует, однако, тщательно избегать во время водных процедур как переохлаждения, так и перегрева.

Шестой день творения

Исцеление болезней пищеварительной и выделительной систем

И сказал Бог: да произведет земля душу живую по роду ее, скотов, и гадов, и зверей земных по роду их...

И создал Бог зверей земных по роду их, и скот по роду его, и всех гадов земных по роду их. И увидел Бог, что это хорошо. (*Бытие 1, 24–25*)

В повествовании о Шестом дне мы рассматриваем только сотворение животных, «не доходя» до сотворения человека. К основной нашей теме — соответствия Шести дней шести системам человеческого организма — сотворение «человека в целом» не относится; о нем мы поговорим позже.

В рассказе о Шестом дне содержатся первые пищевые предписания, упомянутые в Библии:

И сказал Бог: вот, Я дал вам всякую траву, сеющую семя, какая есть на всей земле, и всякое дерево, у которого плод древесный, сеющий семя; — вам сие будет в пищу;

а всем зверям земным, и всем птицам небесным, и всякому... пресмыкающемуся по земле, в котором душа живая, дал Я всю зелень травную в пищу. И стало так. (*Бытие 1, 29–30*)

Интересно, что если разделить Шесть дней творения пополам (3 и 3) и сопоставить Первый с Четвертым, Второй — с Пятым и Третий — с Шестым, то мы найдем явные соответствия. Так, в Первый день создан Свет, а в Четвертый — светила, как бы «вмещающие» свет; во Второй день разделены воды, а в Пятый — сотворены водные животные; в Третий день созданы растения, а в Шестой — они даны в пищу человеку и животным.

В отличие от животных, получивших в пищу «зелень травную», человеку предназначена «травя, сеющая семя» (т.е., главным образом, зерновые), а также «плод древесный, сеющий семя»; дважды подчеркнута тема семени — продолжения, воссоздания, развития. Здесь содержится намек на особые свойства разума, отличающие человека от животных, — ему дано заботиться о будущем, провидеть в «семени» своих замыслов, решений и поступков будущие плоды. Такой иносказательный смысл, вложенный в образ пищи, предвосхищает знаменитое:

...не одним хлебом живет человек, но всяким словом, исходящим из уст Господа, живет человек... (*Второзаконие 8, 3*)

Приведенное изречение более известно в евангельской интерпретации:

...не хлебом одним... (*Матфей 4, 4*)

Повелением относительно пищи заканчивается повествование о днях Творения; точно так же «список» систем организма, соотносимых с этими днями, завершается пищеварительной системой. Подобно тому как, творя водных животных, Бог обращается к воде (Бытие 1, 20), в Шестой день Он обращается к земле: «Да произведет земля душу живую...» Земля — самый плотный и грубый из «элементов», согласно воззрению древних (земля — вода — воздух — эфир (или свет, огонь) — см.: Бытие 1, 2–3, где все они перечислены, а также: Екклесиаст 1, 4–7). Точно так же и пища — самый «грубый» ингредиент, с которым имеет дело человеческий организм, а пищеварительная система — самая «плотная», многосоставная, если можно так выразиться — самая «материальная».

Пищеварительной системой нефеш управляет в той же степени, что и лимфатической, однако от процесса пищеварения как бы «более удален». Заметим, что при описании водных животных (соотносимых с лимфой) нефеш упомянут дважды, а при описании земных — лишь однажды (Бытие 1, 24).

Болезни пищеварительного тракта обусловлены «заминками», «сбоями», а то и достаточно глубокими искажениями деятельности нефеша по преобразованию энергии хайим, получаемой от руаха. Ведь энергия хайим преобразуется при каждом переходе с более высокого уровня на более низкий (от нешама — к руаху, от руаха — к нефешу, от нефеша — к телу), «приспосабливаясь» к потребностям данного уровня.

В некотором смысле аналогом или отражением этого процесса преобразования энергии хайим служит само пищеварение: подобно душе, тело перерабатывает пищу — свою, вещественную. Вот почему перебои в работе нефеша с энергией хайим как бы отражаются на деятельности пищеварительного тракта.

Подобные сбои, неполадки и искажения в передаче нефешем энергии хайим исправляются при должном, постоянном, вдумчивом «вкушении» человеком Слова Божия.

Регулярное (подобно физической трапезе!) усвоение Слова, постижение Божественного смысла Писания, изучение заповедей исправляют деятельность нефеша, что благоприятно отражается и на наиболее «грубом» процессе обмена веществ — пищеварении.

Известно, что Божественное Слово, Учение, заповеди сопоставляются с земной пищей:

...Он... питал тебя манною... дабы показать тебе, что не одним хлебом живет человек, но всяким словом, исходящим из уст Господа... (Второзаконие 8, 3)

Здесь манна, которой в течение сорока лет питались израильтяне в пустыне, символизирует «исходящее из уст Господа» (т.е. Его речь, слово) и даже отождествляется с ним — грань между духовным и вещественным как бы исчезает подобно самой манне, таявшей при солнечных лучах (Исход 16, 21).

Если нефеш перестает принимать свою «пищу» — энергию хайим — от руаха, —

...отворачивается... душа [нефеш] его от любимой пищи. (Иов 33, 20),

— тогда над физической жизнью человека нависает угроза:

...душа... приближается к могиле и жизнь... к смерти. (Иов 33, 22)

Но способность «вкушать» энергию хайим восстанавливается в нефеше благодаря «вкушению» слова Божьего. При этом исправляется взаимодействие между руахом и нефешем, а как следствие — между нефешем и пищеварительной системой:

Вкусите, и увидите, как благ Господь! Блажен человек, который уповает на Него! (Псалтирь 33, 9)

Усвоение учения Божьего многократно сравнивается в Библии с вкушением пищи; например, о заповедях говорится, что они «слаще меда и капель сота» (Псалтирь 18, 11), о словах Божьих — что они «сладки гортани» и «лучше меда устам» (Псалтирь 118, 103). Вкушая духовный смысл вечного Завета и неизменных милостей Божественного учения, нефеш как бы пьет «без платы вино и молоко», «наслаждается туком [т.е. жирной пищей]» (Исаия 55, 1–2). От этих духовных «пищи и пития» душа (нефеш) верующего оживает:

...послушайте, и жива будет душа ваша... (Исаия 55, 3)

Напротив, нефеш человека, невосприимчивого к Слову Божьему, постепенно лишается энергии хайим, получаемой от руаха, — и начинает «голодать»; лишь тот, кто

«хранит», т.е. изучает и исполняет, заповеди — сохраняет этим здоровье нефеша:

Хранящий заповедь хранит душу свою... (Притчи 19, 16)

Ведь нефеш требует своей, духовной пищи, а не физической:

Все труды человека — для рта его, а душа [нефеш] его не насыщается. (Екклесиаст 6, 7)

Но если нефеш не питается вещественной едой — какой же тогда смысл вкладывает Писание в слова:

...[если] душа [нефеш] твоя пожелает есть мяса, — тогда, по желанию души [нефеш] твоей, ешь мясо. (Второзаконие 12, 20)

или:

...можешь есть ягоды досыта, сколько хочет душа [нефеш] твоя... (Второзаконие 23, 24)?

Неужели нефеш все же вкушает вещественную пищу — или, как полагали некоторые врачи и теологи прошлого, какую-то «тончайшую эссенцию», поступающую в душу от этой пищи? Несомненно, нет. В физической пище нуждается одно лишь тело, а нефеш получает энергию хайим только свыше.

...дух бодр, плоть же немощна. (Матфей 26, 41)

«Дух» (здесь — в собирательном смысле, включая и нефеш) может бодрствовать даже в период немощи тела (в том числе во время голода), получая свою пищу свыше. Даже в результате смерти тела нефеш не испытывает внутренних изменений:

...не бойтесь убивающих тело, души же не могущих убить... (Матфей 10, 28)

Однозначно говорит об этом Иисус:

...не заботьтесь для души вашей, что вам есть и что пить, ни для тела вашего, во что одеться.

Душа не больше ли пищи, и тело одежды? (Матфей 6, 25)

Как одежда является чем-то внешним по отношению к телу — и, в определенных условиях, тело может без нее обойтись, так и нефешу «чужда» вещественная пища, поскольку нефеш — «больше», т.е. главное, превосходнее ее, обладая духовной, а не физической природой.

Как же понимать тогда «желание» нефеша насыщаться мясом или, скажем, виноградом (Второзаконие 12, 20; 23, 24)? Руководя пищеварительной системой, нефеш чутко реагирует на недостаток тех или иных веществ в организме. Они бывают нужны телу — и тогда образно говорится, что их желает нефеш. Желает он, конечно, не для себя, а для поддержания жизни тела...

Поэтому особенно важно, что, когда и в каких количествах мы едим. Необходимое качество и количество пищи поддерживает работу пищеварительной системы со стороны организма — так же как «вкушение Слова» поддерживает ее со стороны нефеша. Писание содержит систему пищевых предписаний, начиная с запрета вкушения любой крови (Бытие 9, 4; Левит 3, 17; 7, 26–27; Второзаконие 12, 16), а также тука (жира и сала) животных (Левит 3, 17; 7, 23–25) и кончая подробным перечнем

животных, птиц и рыб, разрешенных и запрещенных к употреблению в пищу (Левит 11; Второзаконие 14). Разделение животных и птиц на чистых (для вкушения и жертвоприношения) и нечистых существовало еще до Всемирного потопа, оно было известно Ною, праотцу всего современного человечества (Бытие 7, 1–2, 8–9; 8, 20). Исполнение указаний о вкушении только чистых пород скота, птиц и рыб благотворно для здоровья всех потомков Ноя.

Краткое перечисление библейских пищевых предписаний мы начнем с замечания о том, что в наше время частичное вегетарианство (отказ только от мясной пищи) наиболее благотворно для здоровья. Мясо не вкушали еще Адам и Ева (Бытие 1, 29); в новозаветное время апостол Павел советует принять такое решение:

...не буду есть мяса вовек... (I Коринфянам 8, 13)

Отказываясь от вкушения мясной пищи, человек одновременно соблюдает библейский запрет на употребление в пищу крови и тука (жира и сала) и отказывается от мяса нечистых животных; кроме того, он освобождает свой организм от постоянного загрязнения вреднейшими веществами, которые выделяются железами внутренней секреции животных на бойне во время предсмертных страданий (библейский способ резки скота — быстрый и практически безболезненный, в отличие от современных).

Подчеркнем также, что полное очищение мяса животного от крови, особенно оставшейся в мельчайших

капиллярах, — задача трудновыполнимая (она связана с просаливанием мяса, поскольку соль впитывает остатки крови, с многократным вымачиванием мяса в воде и т.п. К тому же при резке важно выпустить из туши всю кровь, что осуществляется при современных способах забоя не полностью — см.: Второзаконие 13, 16).

Мясо животного, у которого не выпущена надлежащим образом вся кровь, рассматривается как «удавленная» (т.е. приравнивается к трупам задушенного, растерзанного хищником или умершего своей смертью животного) и в пищу запрещено (Левит 11, 39–40; 17, 15; Деяния 15, 20, 29). Именно поэтому Писание признает законным лишь один способ охоты на животных и птиц — ловлю в силки (но не в капканы, могущие повредить тело) и запрещает охоту с помощью лука или копья; в последнем случае животные и птицы в пищу не годны (см. Левит 17, 13–14). Подчеркнем также, что, вкушая хотя бы и в крайне малых дозах кровь животных и птиц, человек вводит в свой организм кровяную массу, структурируемую и управляемую чуждым нефешем (Бытие 1, 24), что приводит в расстройство взаимодействие между его собственными нефешем и кровеносной системой. Последнее губительно для здоровья — как психического, так и физического:

...не ешьте крови ни из какого тела, потому что душа [нефеш] всякого тела есть кровь его: всякий, кто будет есть ее, истребится. (Левит 17, 14; см. также Левит 17, 11)

Если же человеку по какой-либо причине трудно полностью отказаться от мясной пищи — пусть он старается хотя бы соблюдать предписания, изложенные в 11-й главе Книги Левит. Животными, дозволенными в пищу (учитывая запреты на вкушение крови и тука) там объявлены лишь те, у которых «раздвоены копыта и на копытах глубокий разрез, и которые жуют жвачку» (Левит 11, 3). В Книге Второзаконие это предписание конкретизируется: дозволенными являются только «волы, овцы, козы, олень и серна, и буйвол, и лань, и зубр, и орикс, и камелопард» (Второзаконие 14, 4–6).

Следовательно, разрешены: говядина, баранина, козлятина, мясо оленя (серна и лань — его породы), буйвола, зубра. Орикс и камелопард — разновидности антилоп. Все эти животные объединены древнееврейским названием «бегема́» — «травоядные».

Из существ, обитающих в воде, разрешены лишь рыбы, покрытые чешуей и имеющие выраженные плавники (Левит 11, 9–12), — таким образом, исключаются креветки, моллюски, а также рыбы «голые», наподобие угря и сома, и «бронированные» (осетровые, включая и производимую ими черную икру).

Птицы, запретные для вкушения, перечислены «поименно» (Левит 11, 13–19); бросается в глаза, что все они — хищные, поедающие других птиц и мелких животных. Для питания, таким образом, предназначены только домашние породы птиц.

Чем же вызваны библейские пищевые запреты? Помимо аллегорического смысла (на который указывал еще Филон Александрийский в I в. — например, хищные животные символизируют хищнические инстинкты самого человека; «пресмыкающиеся по земле» — низменные страсти и т.п.), — запреты обусловлены взаимоотношениями нефеша и тела у различных живых существ. Человеку разрешено вкушать мясо лишь тех животных, рыб и птиц, нефеш которых структурирует их плоть так, что соединение с ее веществом не противоречит законам построения нашего собственного организма.

Очень важна для «приноравливания» пищеварительной системы к воздействиям нефеша и диета. Ее важнейшие положения — «не есть, пока не почувствуешь голод» и — «переставать есть прежде, чем насытишься».

Способствует оздоровлению души и тела также пост в каком-либо виде. Один из лучших — раз в неделю, «от вечера до вечера» (Левит 23, 32), либо с утра до вечера с полным воздержанием от еды и питья или же — только от еды. Поститься следует, сообразуясь с возможностями, потребностями и самочувствием. В евангельские времена пост было принято соблюдать дважды в неделю — см. у Луки:

...пощусь два раза в неделю... (Лука 18, 12)

Были ли люди в ту эпоху здоровее — или же их здоровью как раз и способствовали столь частые посты? Несомненно, полезен и всякий пост, понимаемый как временное воздержание от особо трудно усвояемых продуктов (главным образом от мяса и иной животной пищи).

Заметим, что в Шестой день все животные создаются «по роду их». Это выражение (древнееврейское «мин» — «разновидность», «общность») повторено 5 раз, что указывает на его важность.

Точно так же — «по роду своему» — разделяются и отдельные виды пищи, и лекарственные средства.

В связи с этим совет страдающим заболеваниями пищеварительных органов: старайтесь употреблять за трапезой однородную еду, не смешивая (или минимально смешивая) ее с другими видами пищи. Это улучшит воздействие нефеша на пищеварение.

Сотворение человека

И сказал Бог: сотворим человека по образу Нашему по подобию Нашему, и да владычествуют они над рыбами морскими, и над птицами небесными, и над скотом, и над всею землею, и над всеми гадами, пресмыкающимися по земле.

И сотворил Бог человека по образу Своему, по образу Божию сотворил его; мужчину и женщину сотворил их.

И благословил их Бог, и сказал им Бог: плодитесь и размножайтесь, и наполняйте землю, и обладайте ею, и владычествуйте над рыбами морскими и над птицами небесными, и над всяким животным, пресмыкающимся по земле. (Бытие 1, 26–28)

И создал Господь Бог человека из праха земного, и вдунул в лице его дыхание жизни, и стал человек душою живою. (Бытие 2, 7)

Сравнение двух описаний сотворения человека привлекало внимание исследователей Библии в течение тысячелетий.

Для нас важно, что первое описание говорит о человеке, созданном «по образу и подобию Бога», т.е. о духовной сущности, обладающей властью «над всею землею» — над всеми проявлениями вещественного бытия. Однако эту власть дух человека удерживает и осуществляет только при том условии, что хранит полное послушание Богу, Который и предоставил ему властвовать; и благословение получает, лишь когда покоряется Его повелениям («и благословил их Бог, и сказал...»). Если исполнение воли Божьей приносит человеку величайшее благо, то, напротив, претупая Божьи повеления, человек утрачивает, вместе с благословением, и власть «над землей».

Второе описание сотворения человека содержит перечисление трех уровней его духовного состава — нешамы («дыхание жизни»), руаха («и вдунул») и нефеша («душа живая»). Это описание подчеркивает подчиненное положение нефеша по отношению к нешаме и руаху — более высоким «ступеням» души. Поскольку же человек осознает себя преимущественно на уровне нефеша, для сохранения жизни и здоровья ему необходимо пребывать в кротости и смирении.

Не смирял ли я и не успокаивал ли души [нефеш] моей, как дитяти, отнятого от груди матери? душа [нефеш] моя была во мне, как дитя, отнятое от груди. (Псалтирь 130, 2)

Осознание человеком полной зависимости своей души (нефеша) от Всевышнего (как младенец целиком зависит от матери), понимание того, что энергию жизни — духовное «молоко» — нефеш получает свыше, — все это важнейшие предпосылки здоровья духовного и физического.

Седьмой день — Суббота

И увидел Бог все, что Он создал, и вот, хорошо весьма...

Так совершены небо и земля и все воинство их.

И совершил Бог к седьмому дню дела Свои, которые Он делал, и почил в день седьмый от всех дел Своих, которые делал.

И благословил Бог седьмой день, и освятил его, ибо в онный почил от всех дел Своих, которые Бог творил и созидал. (Бытие 1, 31; 2, 1-3)

Покой Божий в Седьмой день связан с данной на Синае Четвертой заповедью:

Помни день субботний, чтобы святить его...

...ибо в шесть дней создал Господь небо и землю, море и все, что в них, а в день седьмой почил; посему благословил Господь день субботний и освятил его. (Исход 20, 8-11)

Существует таинственное соответствие между днями Творения и счетом времени по неделям, каждая из ко-

торых завершается священным и благословенным Субботним днем.

«Хорошо весьма» (древнееврейское «тов меод») — оценка, данная Творцом всему Своему творению перед наступлением Седьмого дня, — «проецируется» на микрокосм человека — в том случае, если в нем восстановлена гармония между тремя духовными и физическим уровнями жизни.

Слово «меод» («весьма») состоит из тех же букв — «мэм», «алеф» и «далет», — что и «Адам» (одновременно и название человека как такового, и имя праотца человечества). Поэтому «тов» — «хорошо» — относится и к человеку как таковому («меод» = «Адам»), и к тому благословию, которое он получает, если следует воле Творца.

Согласно концепции нефеш-терапии, именно по субботам все шесть систем организма получают особую возможность прийти в гармонию с нефешем и между собой. Поэтому в этот день вместо обычных процедур нефеш-терапии выпивают трижды в день по стакану чистой воды, произнеся над ней подряд два «субботних» псалма — 91 и 92.

Деревья Эдемского сада

И насадил Господь Бог рай в Едеме на востоке, и поместил там человека, которого создал.

И произрастил Господь Бог из земли всякое дерево, приятное на вид и хорошее для пищи, и дерево жизни посреди рая, и дерево познания добра и зла...

И взял Господь Бог человека, и поселил его в саду Едемском, чтобы возделывать его и хранить его. *(Бытие 2, 8–15)*

К микрокосму человека описание Эдемского сада приложимо как образец «райской гармонии» между духом, душой и телом:

Сам же Бог мира да освятит вас во всей полноте, и ваш дух и душа и тело во всей целости да сохранится без порока... *(I Фессалоникийцам 5, 23)*

В приведенных словах апостола указано важнейшее условие «полноты» и «целости» трех составляющих человека: освящение их Богом. А последнее возможно только при

молитвенном с Ним общении, пребывании в единении, любви и мире («Бог мира») с Ним.

В повествовании о райском саде содержится еще одна важная для нефеш-терапии деталь: человек должен стараться вкушать преимущественно то, к чему «влечется» его нефеш, ибо нефеш наделен свойством выбирать пищу, наиболее полезную в данное время (ср. свойство животных отыскивать полезные им травы). Таким образом, именно «приятное на вид» оказывается «хорошим для пищи»...

В Эдемском саду («посреди рая» — Бытие 2,9) находились, как сказано, «дерево жизни» и «дерево познания добра и зла». Центральному положению «дерева познания» соответствует центральное положение органов нервной системы в нашем теле.

При этом в человеческом организме «дерево познания» находится как бы в перевернутом положении: «корневая система» этого «дерева» расположена в области головного мозга, «стволом» является позвоночник, «ветвями» — периферийная нервная система, «плодами» же познания — информация, добываемая при помощи органов чувств. Таким образом, описанное «дерево» является «деревом познания» внутри самого человека — в буквальном смысле.

Имеется внутри человека и аналог «дерева жизни» («эц а-хайим» — «дерево [энергии] жизни»). Это внутреннее «дерево жизни» оживляет, животворит нашу нервную систему (т.е. описанное выше «дерево позна-

ния»), представляя собой ее незримый двойник — объемлющее все части нервной системы энергетическое «дерево», состоящее из энергии хайим. Непосредственное «вкушение» духовных плодов этого внутреннего «дерева жизни» (т.е. прямое восприятие духовного мира) стало недоступно для человека с момента его изгнания из Эдемского сада и облачения в «одежды кожаные» — физическое тело:

И сделал Господь Бог Адаму и жене его одежды кожаные и одел их. (Бытие 3, 21)

И выслал его Господь Бог из сада Едемского, чтобы возделывать землю, из которой он взят. (Бытие 3, 23)

Поскольку же сам человек создан «из праха земного» (Бытие 2, 7), «возделывание земли, из которой он взят» означает усилия, направленные на самосовершенствование, исправление свойств собственной души.

В Библии человек многократно и в разных контекстах сравнивается с деревом. Так, о праведнике говорится:

И будет он как дерево, посаженное при потоках вод, которое приносит плод свой во время свое, и лист которого не вянет; и во всем, что он ни делает, успеет. (Псалтирь 1, 3)

В псалме 91 (стихи 13, 14) приводится подробное сравнение жизни праведного человека с цветением и плодоношением дерева:

Праведник цветет, как пальма, возвышается подобно кедру на Ливане.

**Насажденные в доме Господнем, они цветут
во дворах Бога нашего;
они и в старости плодovitы, сочны и свежи...**

(Псалтирь 91, 13–15)

Для своей жизни дерево нуждается в земле, воде, воздухе и свете. В человеческом организме им соответствуют плоть, кровь, дыхание и энергия хайим. Как мы говорили выше, пищеварительная система («плоть») соотносится с земными животными («землей»); кровеносная и лимфатическая — с водой и водными животными; дыхательная — с воздухом, а также с дышащими растениями; нервная и энергетическая — со светом и светилами.

Подведем некоторый итог. Многообразная деятельность нефеша включает в себя переработку энергии хайим шестью различными способами и преобразование ее в своего рода духовные «аналоги» того, что требуется для жизни как растению, так и человеку. Условно назовем эти аналоги земляной, водной, воздушной и световой разновидностями энергии хайим. Земляной вид ее питает пищеварительную систему; водный — кровеносную и лимфатическую; воздушный — дыхательную; световой — нервную и энергетическую. Более детальное ознакомление с разновидностями энергии хайим, способами их получения, а также с их влиянием на функции всех систем организма потребовало бы более обширного изложения. Наша же цель — только краткое первоначальное ознакомление с практиками нефеш-терапии.

Рецепты нефеш-терапии

До сих пор мы говорили об определяющем влиянии нефеша на физический организм. Но как системы, так и отдельные органы последнего нуждаются в особой подготовке для лучшего восприятия энергии хайим, поступающей от нефеша. Для достижения этой цели в чистую питьевую воду, над которой произносятся псалмы, рекомендуется добавлять в жидком виде определенные вещества — в сочетании, оптимальном для лечения конкретного заболевания. Эти вещества добавляются в небольшом количестве: по одной капле каждой жидкости.

При этом всякий раз используются шесть жидкостей, совокупные свойства которых помогают настроить все шесть систем организма на гармоничное взаимодействие с нефешем.

С этой целью применяются чистые соки, выжатые из плодов и трав, аптечные растворы (например, йода) и настои листьев, корней, плодов, коры перечисленных в рецептах растений.

Кроме того, можно приготовить отвар. Для его получения могут применяться любые части указанного растения. Все отвары изготавливаются единообразным способом: одна чайная ложка сухого субстрата растения заливается стаканом (200 мл) кипятка, затем жидкость упаривается до 1/3 первоначального количества.

Полученный отвар может использоваться в течение световой части дня приготовления, следующей ночи и световой части следующего дня. После этого отвар должен быть приготовлен заново.

В чашку или стакан воды (150–250 мл) добавляется по одной капле каждой из шести приготовленных жидкостей, указанных в рецепте. Если какие-либо из перечисленных веществ недоступны, следует ограничиться остальными. Заменять недостающие вещества на «сходные по составу» не рекомендуется.

Псалмы следует читать над этой водой, обратив лицо к Иерусалиму — «городу великого Царя» (Матфей 5, 35) — ср.: «...И когда обратятся к Тебе всем сердцем своим и всею душою своею... и будут молиться Тебе, обратившись... к городу, который Ты избрал... Тогда услышь с неба... молитву и прошение их и сделай, что потребно для них...» (III Царств 8, 48–49); см. также: «Даниил... пошел в дом свой; окна же в горнице его были открыты против Иерусалима, и он три раза в день преклонял колени, и молился своему Богу» (Даниил 6, 10). Относительно Центральной России направление к Иерусалиму — юг; для восточных областей России — юго-запад и т.п.

Читается псалом трижды в день — встав ото сна, днем и перед сном; при необходимости количество чтений можно увеличить — ср.: «Вечером и утром и в полдень буду умолять и вопиять, и Он услышит голос мой, избавит в мире душу [нефеш] мою...» (Псалтирь 54, 18–19); а также: «Семикратно в день прославляю Тебя...» (Псалтирь 118, 164).

Псалмы надо произносить не спеша и внятно, тихим, но слышным самому произносящему голосом. Завершив чтение, надо не торопясь, мелкими глотками, выпить воду.

Если требуется единократная помощь для восстановления деятельности нефеша — например, при депрессии, упадке сил и т.п., — весь объем воды выпивается сразу. Если же человек нуждается в исцелении от хронического заболевания, тогда нужно отпить немного воды, а оставшуюся ее часть выпить маленькими порциями, с перерывами, до следующего чтения псалма (в зависимости от состояния больного, перерывы могут быть от 15 минут до 1 часа).

Читать нужно с верой, обращаясь к Богу от всего сердца — словами псалма. Особенное внимание надо обращать на один из стихов псалма, имеющий прямое или символическое отношение к системе организма, нуждающейся в исцелении. Этот стих указан в фигурных скобках после каждого номера псалма.

В случае невозможности (или значительных затруднений) для больного выполнять изложенные выше пред-

писания, псалмы можно читать в любом положении (сидя, лежа) и повернув лицо в любую сторону («Сзади и спереди Ты объемлешь меня...» — Псалтирь 138, 5).

Если больной не может сам произносить псалмы, целесообразно кому-либо из близких читать их вместо больного, от его лица (лучше, чтобы он это слышал), а затем поить его водой, над которой псалмы произносились. Это же относится и к маленьким детям.

Начало каждого курса нефеш-терапии следует приурочивать к тому дню недели, который соответствует дню Творения, «совпадающему» с системой организма, нуждающейся в исцелении.

Так, процедуры нефеш-терапии, предназначенные для лечения нервной системы, следует начинать в первый день (воскресенье), предназначенные для исцеления кровеносной системы — во второй и т.д. По субботам рекомендуется воздерживаться от обычных процедур нефеш-терапии и вместо них выпивать трижды в день по стакану чистой воды, произнеся над ней подряд псалмы 91 и 92 — «субботние» псалмы.

Еще раз настоятельно напоминаем, что нефеш-терапия не входит в противоречие с другими методами лечения, не отменяет и не заменяет их. Напротив, вооружение духа и души оздоровительными практиками нефеш-терапии усиливает воздействие иных систем лечения.

Первый день

Бессонница*

Псалтирь 111 {4}

Репя, сельдерей, лук, укроп, боярышник, бузина черная.

Головные боли

Псалтирь 18 {9}

Лимон, мята, клевер, липа, бузина, девясил.

Заикание

Псалтирь 118 {105}

Валериана, ромашка, иван-чай, калина, мята, полынь.

Истерия

Псалтирь 4 {7}

Валериана, ромашка, иван-чай, калина, мята, полынь.

Ишиас (радикулит)

Псалтирь 55 {14}

Брусника, алоэ, тимьян, ива, полынь, бузина черная.

* Следует учитывать, что традиционные названия заболеваний могут соответствовать современным названиям как самих болезней, так и их симптомов.

Люмбаго (прострел)

Псалтирь 103 {25}

Редька, шалфей, валериана, лопух, кизил, фасоль.

Нарушения памяти

Псалтирь 42 {3}

Свекла, рябина, алоэ, крапива, йод, чеснок.

Невралгия, невриты

Псалтирь 26 {1}

Свекла, прострел раскрытый (сон-трава), ива, ромашка, мята, алоэ.

Неврастения

Псалтирь 17 {29}

Валериана, береза, мята, пустырник, калина, душица.

Переутомление, упадок сил

Псалтирь 35 {10}

Гранат, лук, можжевельник, женьшень, шиповник, алоэ.

Эпилепсия

Псалтирь 103 {2}

Лук, валериана, пустырник, душица, полынь, крапива.

Второй день

Аневризма аорты

Псалтирь 4 {8}

Боярышник, бузина черная, укроп, желтушник левкойный, валериана, лимон.

Атеросклероз

Псалтирь 147 {7}

Шиповник, подорожник, чеснок, Melissa, тыква, зеленый чай.

Варикозное расширение вен

Псалтирь 104 {41}

Рута душистая, вербена лекарственная, чеснок, мед, конский каштан, лимон.

Геморрой

Псалтирь 148 {10}

Рябина, тысячелистник, квашеная капуста, одуванчик, хвощ полевой, крушина.

Желтуха

Псалтирь 103 {15}

Рябина, душица обыкновенная, огурец, аир, ива, подорожник.

Зябкость

Псалтирь 106 {35}

Ежевика, облепиха, лук, ромашка, дуб, чеснок.

Инсульт

Псалтирь 18 {15}

Клюква, винный уксус, шалфей, шиповник, донник, чай.

Кровотечения

Псалтирь 22 {2}

Алоэ, лимон, калина, цикорий, пастушья сумка, мята перечная.

Малокровие (анемия)

Псалтирь 28 {3}

Морковь, капуста, шиповник, свекла, чеснок, клевер луговой.

Печени болезни (включая цирроз)

Псалтирь 135 {6}

Редька, хвощ полевой, крапива, пырей ползучий, цикорий, звербой.

Плохая циркуляция крови (нарушение кровообращения)

Псалтирь 1 {3}

Чеснок, алоэ, яблоко, мед, полынь, свекла.

Повышенное давление крови (гипертония)

Псалтирь 113 {8}

Дуб, свекла, кресс-салат, картофель, лук, хурма.

Пониженное давление крови (гипотония)

Псалтирь 64 {10}

Чертополох, бессмертник, аир, шиповник, можжевельник, звербой.

Селезенки болезни

Псалтирь 41 {2}

Капуста, цикорий, гранат, полынь, тысячелистник, ромашка.

Сепсис, угроза сепсиса

Псалтирь 64 {10}

Лимон, лук, чеснок, яблоко, алоэ, береза.

Тромбофлебит

Псалтирь 44 {2}

Вербена лекарственная, ромашка, крапива, чеснок, алоэ, лимон.

Третий день

Ангина

Псалтирь 118 {103}

Свекла, чеснок, подорожник, шалфей, алоэ, лимон.

Астма бронхиальная

Псалтирь 91 {13}

Репа, полынь, боярышник, крапива, подорожник, имбирь.

Бронхит острый

Псалтирь 103 {14}

Морковь, хвощ, сосна, шалфей, тмин, редька черная.

Бронхит хронический

Псалтирь 103 {14}

Шалфей, липа, бузина, хвощ, сосна, девясил.

Воспаление легких (пневмония), плеврит

Псалтирь 91 {14}

Тмин, душица, алоэ, оливковое масло, чеснок, мать-и-мачеха.

Грипп

Псалтирь 1 {3}

Смородина черная, чеснок, малина, брусника, полынь, алоэ.

Кашель

Псалтирь 118 {103}

Анис, алтей лекарственный, полынь, девясил, калина, брусника.

Ларингит (катар гортани)

Псалтирь 118 {103}

Морковь, лук, редька черная, чеснок, малина, зверобой.

Насморк (ринит)

Псалтирь 95 {12}

Лук, чеснок, алоэ, свекла, лимон, багульник.

Простуда

Псалтирь 95 {12}

Йод, полынь, пустырник, малина, мед, лопух.

Туберкулез легких (чахотка)

Псалтирь 64 {11}

Редька черная, мед, крыжовник, капуста белокочанная, виноград, алоэ.

Четвертый день

Лихорадочные заболевания

Малярия

Псалтирь 83 {12}

Петрушка, чеснок, черная редька, крапива двудомная, полынь, лимон.

Оспа

Псалтирь 120 {6}

Молоко коровье, алоэ, пивные дрожжи, лимон, шалфей, чеснок.

Тиф брюшной

Псалтирь 8 {4}

Аир, чеснок, молоко, черная смородина, лимон, пивные дрожжи.

Тиф сыпной

Псалтирь 103 {19}

Аир, чеснок, молоко, черная смородина, лимон, пивные дрожжи.

Болезни желез

внутренней и внешней секреции

Аdditisonова болезнь (болезнь надпочечных желез)

Псалтирь 103 {22}

Лимон, алоэ, крапива, полынь, роза, чабрец.

Болезни потовых желез

Псалтирь 146 {3}

Лимон, алоэ, яблоко, лук, абрикос, чернослив.

Болезни щитовидной железы

Псалтирь 135 {8}

Черноплодная рябина, лимон, морская капуста, пустырник, конопля, грецкий орех.

Глазные и ушные болезни

Глаукома

Псалтирь 12 {4}

Крапива, ландыш, молоко, морковь, яблоко, лимон.

Ослабление зрения

Псалтирь 145 {8}

Черника, шиповник, женьшень, черемша, мед, алоэ.

Трахома

Псалтирь 18 {9}

Шиповник, бузина, очанка лекарственная, лимон, черемуха, василек.

Ячмень

Псалтирь 25 {3}

Алоэ, чеснок, календула, льнянка обыкновенная, пижма, ромашка.

Прочие глазные болезни

Псалтирь 122 {1}

Алоэ, лимон, шиповник, черника, морковь, крапива.

Болезни ушей

Псалтирь 39 {7}

Свекла, мед, бузина, мята, душица, щавель.

Расстройства слуха

Псалтирь 61 {12}

Чеснок, мелисса лекарственная, иссоп, полынь, анис, порей.

Мужские болезни**Аденома предстательной железы**

Псалтирь 143 {12}

Лещина обыкновенная, спаржа лекарственная, лопух большой, сосна, солодка голая, хвощ полевой.

Баланит

Псалтирь 101 {29}

Укроп, шалфей, капуста, фенхель, мята, роза.

Бели

Псалтирь 71 {16}

Барбарис, тысячелистник, калина, земляника, дуб, шиповник.

Импотенция

Псалтирь 111 {1,2}

Лук, петрушка, аир, женьшень, чеснок, чабер.

Климакс у мужчин

Псалтирь 86 {5}

Боярышник, пастушья сумка, зверобой продырявленный, ежевика, пустырник, элеутерококк.

Орхит (воспаление яичка)

Псалтирь 127 {3}

Капуста, кориандр, бобы, мята, кувшинка белая, елей.

Простатит

Псалтирь 44 {17}

Спаржа, лапчатка гусиная, молоко, петрушка, омела белая, хина.

Частые поллюции

Псалтирь 67 {27, 36}

Женьшень, крапива, подорожник, яблоко, лимон, элеутерококк.

Уретрит

Псалтирь 126 {4}

Клюква, смородина, липа, петрушка, алтей лекарственный, василек синий.

Беременность, женские болезни**Бели**

Псалтирь 143 {12}

Костяника, полынь, календула, эвкалипт, зверобой, барбарис.

Бесплодие

Псалтирь 138 {15}

Подорожник, спорыш (горец птичий), боярышник, девясил, порей, горицвет кукушкин.

Воспаление женских органов

Псалтирь 143 {12}

Береза, калина обыкновенная, зверобой продырявленный, барбарис, лимон, лавр благородный.

Маточное кровотечение

Псалтирь 104 {24}

Апельсин, крапива, огурец, тысячелистник, сосна, барбарис.

Нормализация менструаций

Псалтирь 127 {3}

Рута, полынь, девясил, душица, вербена, пижма.

Помощь в период климакса

Псалтирь 148 {12}

Пастушья сумка, душица, омела белая, шалфей, боярышник, валериана.

Помощь при беременности

Псалтирь 126 {3}

Морковь, мед, конский каштан, зверобой, укроп, бессмертник песчаный.

Сохранение плода

Псалтирь 106 {38, 41}

Девясил, калина обыкновенная, крапива, алоэ, клубника, яблоко.

Пятый день

Водянка (избыточное скопление жидкости в том или ином органе)

Псалтирь 146 {9}

Лук, тыква, бузина черная, хвощ полевой, крапива, василек.

Болезни суставов. Ревматические болезни

Артрит

Псалтирь 148 {10}

Яблоко, щавель, черника, смородина черная, облепиха, одуванчик.

Подагра

Псалтирь 103 {25}

Морковь, черда трехраздельная, бузина черная, сабельник болотный, фасоль, березовый сок.

Ревматизм

Псалтирь 148 {7}

Чай черный, сельдерей, сирень, лопух большой, ромашка, багульник.

Болезни кожи

Бородавки

Псалтирь 33 {6}

Лук, инжир, виноград, одуванчик, чистотел, василек.

Витилиго (песь, нарушение пигментации)

Псалтирь 140 {5}

Герань красная, ревень, чай черный, зверобой продырявленный, лимон, яблоко.

Волчанка. Туберкулез кожи

Псалтирь 103 {30}

Тысячелистник, чистотел, алоэ, облепиха, грецкий орех, лимон.

Выпадение волос

Псалтирь 22 {5}

Липа, чеснок, петрушка, лавр благородный, облепиха, крапива.

Герпес

Псалтирь 77 {55}

Чай зеленый, яблоко, абрикос, смородина черная, лимон, шиповник.

Гнойнички, сыпь, прыщи

Псалтирь 132 {2}

Спаржа, одуванчик, дымянка аптечная, лопух, тыква, сельдерей.

Грибковые заболевания

Псалтирь 83 {10}

Хвоц полевой, лук, сирень, ромашка, повилка, виноград.

Дерматит

Псалтирь 103 {15}

Шалфей, алтей лекарственный, череда, одуванчик, шиповник, кориандр посевной.

Крапивница

Псалтирь 131 {10}

Сельдерей, боярышник, валериана, тысячелистник, липа, Melissa лекарственная.

Лишай

Псалтирь 103 {30}

Свекла, мед, капуста, лопух, виноград, брусника.

Мозоли

Псалтирь 65 {6}

Лук, чеснок, картофель, чернослив, лимон, инжир.

Нарыв (абсцесс)

Псалтирь 83 {10}

Подорожник, лопух, липа, цикорий, донник лекарственный, эвкалипт.

Ногтей болезни

Псалтирь 39 {3}

Лук, льняное семя, солодка, шиповник, клюква, лимон.

Панариций (ногтоеда, костоеда)

Псалтирь 43 {19}

Орех грецкий, алоэ, дрожжи, мед, чеснок, лук.

Псориаз

Псалтирь 103 {30}

Чеснок, череда трехраздельная, облепиха, бузина, чистотел, береза.

Рожа (острое воспаление кожи)

Псалтирь 103 {15}

Подорожник, ромашка, мать-и-мачеха, девясил высокий, ежевика, черемуха.

Розовые угри («красный нос»)

Псалтирь 33 {6}

Алоэ, капуста, клюква, помидор, смородина черная, укроп.

Себорея

Псалтирь 22 {5}

Лук, лимон, хвощ полевой, дуб, крапива, аир.

Угри

Псалтирь 103 {15}

Лопух большой, одуванчик, фиалка, багульник, шалфей, зверобой.

Фурункул

Псалтирь 33 {6}

Дрожжи, апельсин, одуванчик, крапива, калина, репейник.

Экзема

Псалтирь 50 {4}

Одуванчик, лимон, облепиха, лопух, крапива, багульник.

Шестой день

Болезни желудка и кишечника**Аппендицит**

Псалтирь 35 {7}

Ежевика, молоко, тмин, мелисса, облепиха, мята.

Гастрит (катар желудка)

Псалтирь 103 {25}

Смородина черная, алоэ, капуста, аир, тысячелистник, подорожник.

Дизентерия, понос

Псалтирь 106 {38}

Яблоко, полынь, черника, гранат, щавель, груша.

Диспепсия (несварение желудка)

Псалтирь 103 {14}

Яблоко, свекла, алоэ, крыжовник, льняное семя, черника.

Запор

Псалтирь 103 {14}

Яблоко, лук, шиповник, ромашка, свекла, морковь.

Изжога, повышенная кислотность желудка

Псалтирь 68 {4}

Сушеница топяная, дягиль лесной, зверобой, подорожник, ромашка, тысячелистник.

Колит

Псалтирь 103 {11}

Тмин, мята, гранат, щавель конский, лук, ромашка.

Метеоризм (скопление газов, вздутие живота)

Псалтирь 103 {14}

Картофель, петрушка, укроп, тмин, ромашка, полынь.

Несварение желудка

Псалтирь 103 {27}

Яблоко, морковь, капуста, свекла, подорожник, щавель.

Потеря аппетита

Псалтирь 131 {15}

Цветная капуста, морковь, яблоко, мед, полынь, свекла.

Язва желудка и/или двенадцатиперстной кишки, фистула

Псалтирь 143 {14}

Картофель, капуста, лук, сельдерей, алоэ, облепиха.

Болезни других внутренних органов и желез**Диабет сахарный**

Псалтирь 77 {24}

Горчица, виноград, айва, боярышник, череда трехраздельная, береза.

Желчнокаменная болезнь

Псалтирь 77 {15}

Редька, свекла, брусника, одуванчик, рябина, чай зеленый.

Мочекаменная болезнь, камни в почках

Псалтирь 104 {41}

Спорыш, бессмертник песчаный, крапива, шиповник, брусника, липа.

Мочи задержка

Псалтирь 77 {20}

Сельдерей, морошка, бузина, хвощ полевой, цикорий, смородина черная.

Мочи недержание

Псалтирь 77 {25}

Подорожник, укроп, пырей ползучий, шиповник, пастушья сумка, черника.

Уремия, нефрит, нефроз

Псалтирь 113 {8}

Яблоко, лимон, морковь, свекла, капуста, алоэ.

Цистит (воспаление мочевого пузыря)

Псалтирь 109 {7}

Портулак, шиповник, аир, арбуз, толокнянка, можжевельник.

Болезни полости рта

Болезни зубов

Псалтирь 38 {2}

Чеснок, свекла, цикорий, валериана, подорожник, шалфей.

Болезни языка

Псалтирь 15 {9}

Полынь, мед, клюква, ромашка, шалфей, брусника.

Стоматит и прочие болезни полости рта

Псалтирь 39 {4}

Капуста, роза, морковь, черника, вербена лекарственная, лопух большой.

Травмы, шоковые состояния и т.п.

В рассмотренных выше шести системах организма болезни имеют душевно (психо)-физическое происхождение, причем главную роль в их возникновении играет нефеш. А разрушительное влияние травм на организм как бы застает нефеш врасплох, и ему приходится приспосабливаться к уже свершившимся фактам вторжения негативных влияний в структуру и/или работу органов.

Ниже даны рецепты нефеш-терапии, помогающие нефешу приспособиться к недугам, «в обход него» постигшим организм. Кроме того, растворимые в воде вещества помогают организму приспособиться к целительным воздействиям нефеша в каждом конкретном случае.

Вывихи, растяжения

Псалтирь 108 {18}

Алоэ, лимон, чеснок, роза, дуб, полынь.

Замерзание, отморожение

Псалтирь 18 {7}

Свекла, лимон, йод, огурец, абрикос, полынь.

Обморок, «обмирание»

Псалтирь 70 {20}

Алоэ, роза, полынь, лимон, василек, бессмертник.

Ожоги

Псалтирь 120 {6}

Елей, свекла, капуста, шафран, алоэ, тыква.

Отравления

Псалтирь 50 {9}

Укроп, мед, девясил, валериана, маслины, картофель.

Переломы, трещины в костях

Псалтирь 50 {10}

Алоэ, лимон, дуб, крушина, лук, пастушья сумка.

Повешение, задушение, сбой дыхания

Псалтирь 29 {4}

Бузина, смородина черная, клубника, малина, роза, сирень.

Пролежень

Псалтирь 36 {23}

Дуб, облепиха, шиповник, алоэ, береза, зверобой.

Раны

Псалтирь 146 {3}

Алоэ, аир, морковь, клюква, хвощ, полынь.

Травмы черепа

Псалтирь 38 {11}

Елей, бессмертник, полынь, мед, роза, сирень.

Укусы змей, животных, насекомых

Псалтирь 68 {33}

Чеснок, петрушка, кизил, виноград, лопух, бузина.

Утопление

Псалтирь 17 {17}

Алоэ, лимон, роза, сирень, жасмин, виноград.

Ушибы, кровоподтеки

Псалтирь 140 {5}

Лук, полынь, подорожник, зверобой, капуста, календула.

Шок (оглушение, внезапное известие, электротравма)

Псалтирь 142 {11}

Роза, гвоздика, сирень, жасмин, лимон, календула.

Дмитрий Владимирович Щедровицкий

Нефеш-терапия
библейская система исцеления

Художник М. Н. Овчинникова

Редактор Е. В. Зайцева

Верстка Р. Р. Дименштейн

Корректор Н. С. Самбу

Подготовка текста Л. С. Лариков

Подписано в печать 15.01.2010.

Формат 70×108/32. Гарнитура «CharterС».

Бумага офсетная. Печать офсетная.

Печ. л. 8. Заказ №

Издательство «Оклик»

Для переписки: 119002, Москва, а/я 9

Сайт: shchedrovitskiy.ru (d35.ru)

Тел./факс: (495) 585 0 587

Эл. почта: zakaz@oklik-izdat.ru, info@shchedrovitskiy.ru

Отпечатано в ОАО «Ульяновский Дом печати»

432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14