

# Видуй: не сломать себя, а укрепить

*5 идей, которые необходимо иметь в виду, чтобы Йом Кипур стал днем новых возможностей.*

---

Несмотря на то, что Йом Кипур для нас является тем моментом, когда Всевышний выносит нам окончательный приговор, это должен быть день созидания, а не подавляющих нашу личность самобичевания и чувства вины. Йом Кипур не для того, чтобы чувствовать себя неудачником на фоне совершенных когда-либо ошибок. Вот пять идей, о которых следует помнить, чтобы в этот день себя укрепить и открыть дорогу здоровым личностным преобразованиям.

## 1. Ошибаться – значит быть живым человеком

Прежде всего, свой список проступков надо честно назвать “списком ошибок”. Ивритское слово «хэт», часто используемое в значении «грех», буквально означает промах или ошибку.

Хотят ли родители, чтобы их ребенок отчаянно ругал себя каждый раз, когда совершает ошибку? Конечно, нет. Любящий родитель хочет совсем другого – чтобы его ребенок взял на себя ответственность за свои проступки и постарался себя усовершенствовать.

Тот факт, что мы совершаем ошибки, не делает нас плохими – в конце концов, мы просто люди. Бог не ожидает от человека совершенства. Если углубляться в этот вопрос, Он изначально дал нам заповедь раскаиваться (работая над собой), потому что знал, что мы будем периодически терпеть неудачи и промахиваться. Именно такими Он нас и создал. Так что не

будьте к себе излишне строги .

## **2. Умение работать над собой вдохновляет**

Присмотритесь к молитве-исповеди *Видуй*, которая представляет собой длинный список совершаемых человеком ошибок. Неслучайно в Йом Кипур Видуй повторяется целых 10 раз! Вчитываясь в его слова, мы можем осознать потрясающее – насколько великим может быть человек, если целенаправленно работает над собой!

В основе раскаяния за каждую ошибку лежит идеал самосовершенствования. Только задумайтесь, как могло бы улучшиться качество вашей жизни, если бы вы твердо решили исправить хотя бы один пункт из представленных в этом списке!

Например, взять сплетни. Представьте, что вы достигли такого высокого уровня владения словом, что больше никогда не говорите о других людях негативно. Невероятно, сколько добра вы могли бы принести в мир и сколько разрушительной энергии в него не выплеснулось бы! А теперь на минутку представьте, что вы справились со всеми этими ошибками. Что ж, теперь у вас есть представление о том, каким действительно должен быть великий человек.

## **3. Повышать качество жизни**

В различных молитвах осенних праздников мы часто повторяем: «Он – Царь, которому угодна жизнь».

Как любящий родитель, Бог хочет, чтобы мы вели прекрасную жизнь и наслаждались честью, которой Он нас удостоил – родится на этот свет. Однако совершаемые проступки лишают нас удовольствия от жизни.

Например, в *Видуе* мы находим такую ошибку как злоупотребление едой.

Когда мы перееедаем, набираем лишний вес, теряем форму и употребляем откровенно вредные продукты, мы, несмотря на кажущуюся свободу и отсутствие рамок, чувствуем потерю энергии, жизненных сил и радости. Всевышний хочет, чтобы мы исправляли свои ошибки, потому что Он знает, что каждая из них уменьшает наше наслаждение жизнью. Он призывает нас сделать лучше самим себе.

Читая *Видуй*, задумайтесь о том, как каждая допущенная ошибка негативно влияет на качество вашей жизни и что на самом деле в ваших руках есть все необходимые средства, позволяющие это исправить.

## **4. Удовольствие от самопознания**

Выберите из списка одну проблему, которая наиболее для вас актуальна: вы боретесь с этим недостатком больше всего, но он проявляется снова и снова. Вместо того, чтобы ругать себя за это, постарайтесь посмотреть в корень проблемы. Почему именно этот момент оказался для вас особенно сложным? Присмотритесь к истории своей борьбы с этой ошибкой. Когда она впервые началась? Каковы ваши самые ранние воспоминания об этом?

Когда вы стараетесь вспомнить детали, это дает вам более глубокое представление о значении проблемы? Какую выгоду, по вашему мнению, вы получите, совершив этот проступок? Действительно ли эта выгода стоит того, чтобы продолжать ошибаться дальше?

Не теряйте надежды. Каждого из нас Всевышний наделил уникальной миссией в этом мире, и потому борьба с недостатками у каждого тоже уникальная. Какими бы сложными и пугающими они ни казались, важно принять тот факт, что они есть, а не убегать от них; работать над их исправлением, а не прятаться.

Помните, что самые серьезные усилия в своей жизни нам часто приходится прикладывать в тех ситуациях, которые представляют самую большую возможность для личной трансформации.

## 5. Включиться в процесс

В прошлом году мы тоже проходили через работу над этим списком, да и в следующем году нас ждет то же самое. Но при этом мы видим, как меняется наша жизнь – она представляет собой сложный поступательный процесс, а не бег по кругу.

Те, кто видит в своих буднях лишь череду успехов или неудач, живут под постоянным давлением и в разочаровании. Йом Кипур учит нас, что в жизни нет некоей окончательной универсальной финишной черты, к которой можно прийти. Это именно процесс, в русле которого мы делаем все возможное, чтобы год за годом совершенствовать себя и мир вокруг нас.

Так наслаждайтесь же путем, по которому вы идете! Иногда человек добивается успеха, а порой терпит неудачу. Но Всевышний не судит о нас по тому, в какой мере мы преуспели финансово или насколько выигрышно выглядим на фоне своих коллег и друзей. Он судит о нас по тому, насколько мы соревнуемся сами с собой, насколько стараемся реализовать свой уникальный потенциал. Как говорят раввины: «От вас не ждут, что вы выполните всю работу целиком, но при этом у вас есть возможность стараться изо всех сил».

В этом году, когда мы будем читать *Видуй*, слегка ударяя себя в грудь, давайте позаботимся о том, чтобы этот день стал днем интенсивного саморазвития, а не в какой-то степени самоубийства. Вместо того, чтобы рвать себя на части, давайте сделаем Йом Кипур моментом расширения горизонта личностных возможностей, объединения и роста всех своих сил. Гмар хатима това!

### Источник