

# Как делать самоанализ («хешбон нефеш»)?

Одна из самых больших обязанностей человека в этом мире – размышлять о своих поступках и следить за ними. Ведь «идуший по жизни бездумно, не размышляя – хорош его путь или плох – подобен слепцу, идущему по берегу реки: опасность для него, несомненно, огромна и беда куда ближе спасения» («Месилат Йешарим»). Продолжает Рамхаль: «Человек должен размышлять все время, и в особенности – во время, отведенное им для уединения: где истинный путь, по которому он обязан идти согласно закону Торы? А затем ему следует подумать о своих делах, соответствуют они этому пути или нет. Благодаря этому ему будет легко очиститься от всякого зла и выпрямить свои пути».

Если прочесть эти слова Рамхаля внимательно, то станет очевидно, что необходимо размышлять о двух вещах: каким должен быть истинный путь в общем, и о своих поступках в частности. Пишет Рамхаль в другом месте: «Тот, кто хочет позаботиться о себе, должен следить за двумя вещами. Во-первых, он должен задуматься над тем, в чем же состоит истинное добро, которое надлежит избрать человеку, и что есть настоящее зло, от которого следует бежать. А во-вторых, задуматься над поступками, которые он совершает – что они несут с собой: добро или зло».



Важно, чтобы человек ежедневно серьезно обдумывал свои поступки

Даже если человек понял, какой жизненный путь является истинным, ему следует продолжать размышлять над этой темой: помимо знания истинного пути, это размышление поможет ему постоянно осознавать важность добрых дел и низменность дурных поступков. Часто бывает, что человек занимается важной заповедью, к примеру, он открывает гмах, цель которого – одалживать нуждающимся деньги, но с течением времени все его мысли заняты только деталями: сколько кому одолжить, каких гарантов потребовать и т. п. В силу этого, он все меньше и меньше осознает важность заповеди, которую он выполняет, и его душевный порыв постоянно уменьшается. Он уже не делает эту заповедь с теми же святыми намерениями, как делал раньше.

Важно, чтобы человек размышлял не только о деталях и точности исполнения заповедей (что, несомненно, весьма важно делать), но и о своём положении в этом мире: кто я, зачем моя душа была помещена в этот мир, что требуется от меня в этом мире. Тем

самым, он сможет исполнять заповеди с гораздо большим воодушевлением и желанием.