

7 советов, как победить дурное начало

1. Изучение Торы



Самое важное оружие в борьбе с *йецером* – изучение Торы. Сказали мудрецы (Кидушин 30 б): «Всевышний создал дурное стремление и создал лекарство от него – Тору». Пишет Рамхаль (раби Моше-Хаим Луццато) в книге Месилат Йешарим (часть 5): «И ясно, что поскольку Всевышний создал для этой болезни только это лекарство, абсолютно невозможно человеку излечиться от неё без этого лекарства. Тот, кто пытается искать другие средства, не пользуясь этим, совершает ошибку и увидит, что ошибался, в конце, когда умрёт за свой грех. Потому что дурное стремление действительно очень сильно в человеке, и без его ведома оно развивается, усиливается и завладевает человеком. И если человек будет применять все существующие в мире средства, но

не примет лекарства, созданного для лечения этой болезни, т.е. не будет изучать Тору, как сказано, то узнает и почувствует, насколько усилилась его болезнь, когда умрёт за свой грех и душа его будет потеряна. Чему это подобно? Ситуации, когда больной позвал врача, тот определил болезнь, и назначили ему некое лекарство. А больной, не будучи сведущ в медицине, отложит это лекарство и примет то, которое надумает сам. Конечно, такой больной умрёт».

2. Не отчаиваться

Даже если иногда человек падает, он не должен отчаиваться. Ему следует каждый раз заново «пробуждаться» и заново принимать решение не возвращаться к своим дурным делам и не повторять их. Так сказал царь Шломо (Соломон) в книге Мишлей (24, 16): «Ибо семь раз упадёт праведный, но встанет...». Т.е. праведник тоже может «упасть», как сказано в книге Коэлет (7, 20): «Ибо нет на земле такого праведника, который творил бы благо и не погрешил бы». Но, в отличие от грешника, праведник каждый раз после падения поднимается.

3. Время для размышлений



Важно отвести себе специальное время для размышления: что толкает меня к совершению проступков и как с этим можно справиться. Рамхаль в Месилат Йешарим (части 2, 3) много пишет о необходимости и важности такого самоанализа.

4. «Держаться подальше» от всего, что может привести к нарушению

Важно «держаться подальше» от всего, что может привести к нарушению. Во многих местах в Талмуде (Шабат 13а, Псахим 40 б, Йевамот 46а и др.) приводится следующее высказывание мудрецов: «Иди, иди, – говорят, – назир (ему запрещено вино), иди круглым путём, к винограднику не приближайся».

Когда евреи вышли из Египта, Всевышний не повёл их ближним путём, «...потому что Б-г сказал: может быть, народ передумает при виде войны и возвратится в Египет» (Шмот 13, 17). Пишет об

этом рав Яаков Каневский в книге Хаей Олам (глава 9): «Отсюда мы делаем вывод о том, как следует себя вести во всех поколениях, потому что этот мир полон испытаний на каждом шагу. И известно, что когда страсть сильна, человек теряет почти полностью страх перед Небесами, ... как сказали мудрецы в гмаре Нэдарим (конец третьей части): когда властвует дурное стремление, никто не помнит стремления доброго, и тогда человеку очень недалеко до смерти, т.е. до греха, не дай Б-г. Поэтому следует удаляться от места нарушения и места, где нарушение неизбежно, так, чтобы нарушить Закон стало делом нелёгким».

5. Привычка

Следует помнить: даже если сейчас кажется, что человеку тяжело устоять перед тем или иным соблазном, через какое-то время, если не прекращать усилий, он привыкнет к правильному поведению и это уже не будет для него тяжело, как сказали мудрецы: «Привычка властвует надо всем» (приводится в Шеарэй Тшува, 2).

6. Помнить удачи



Человек должен помнить свои успехи в борьбе с *йецером*, а не неудачи, говорить себе: «Я могу добиться успеха, потому что уже несколько раз мне удавалось обуздать дурное стремление». Важно, чтобы человек обращал внимание на хорошее, которое есть в нем, а не на плохое. Сказали мудрецы (Пиркей Авот 2, 18): «Не считай сам себя грешником». Рамбам (Маймонид) объясняет: «Если человек будет воображать себя дурным, то дурные дела, которые он совершит, не покажутся ему страшными».

7. Радоваться успеху

Одна из самых больших проблем в борьбе с *йецером*: и тогда, когда человеку удаётся победить его, *йецер* старается превратить эту победу в поражение – каждый раз, когда человеку удаётся устоять перед соблазном, *йецер* заставляет его жалеть о том, что он упустил возможность испытать «истинное наслаждение». И с каждым разом человеку становится всё труднее

сопротивляться *йецеру*. Поэтому следует испытывать радость каждый раз, когда удалось противостоять искушению, радоваться своей силе, выдержке и тому, что за это полагается награда.