

ВОСХОЖДЕНИЕ

НЕДЕЛЬНАЯ ГЛАВА «ААЗИНУ»

פרשת האזינו

Издание Молодежной организации хасидов Хабад
Глава организации – раввин И. И. Ааронов. Редактор – Э. Ховкин

חב"ד
כל הלב לכל אחד

יוצא לאור על-ידי
צעירי אגודת חב"ד – המרכז (ע"ר)
י"ר: הרב יוסף-יצחק אהרונוב
עורך: עזרא חובקין

Судьба на ладони

Зеев Рабкин (имя изменено) к своим неполным сорока успел обзавестись большой семьей, а Сара была их первенкой. В Союзе шутили «комсомолка, отличница...» Нечто подобное, в хабадском варианте, было у этой энергичной девицы. Тем летом она работала старшей вожатой в лагере для девочек, и была вполне довольна своими успехами. Вдруг звонок: «Папа, мама, я больше не могу, я приезжаю...»

Мири, супруга, поделилась с Зеевом своей тревогой: в последнюю встречу Сара выглядела странно: землистый цвет лица, зуд кожи. Когда дочь появилась, оказалось, что эти симптомы усилились. Врач прописал анализы, но сам же предложил не ждать результатов, а ехать в «Адас-су» — там быстрее найдут причину хвори.

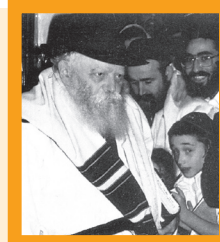
Причину действительно нашли. Заведующая отделением почти с ходу определила, что у Сары вирусное заболевание печени и девушку оставили в больнице. Зеев и Мири наладили челнок: один сидит с младшими детьми, другой в палате у дочки. Ступив на порог, Зеев собирался схватить пару часов нормального сна, но тут раздался телефон. Голос жены был ровным до бесцветности. Полчаса назад Сару осматривал профессор и заявил, что ей нужно срочно делать пересадку печени. Придется лететь

за границу.

Зеев: «Как будто на голову упал потолок. А потом, из ниоткуда, пробились родничок мысли: от меня, главы семьи, в этой истории все же что-то зависит. Я повесил трубку, снял с полки сборник писем Ребе и раскрыл наудачу. В том письме было много чужих, не относящихся ко мне деталей. Но одна фраза, несомненно, была «наша». Ребе писал: «Заболевание выглядит гораздо серьезнее, чем есть на самом деле. Для вас это повод выполнить заповедь «цадака».

Зеев помчался в больницу, и, выйдя из лифта, столкнулся с лечащим врачом. Тот приветствовал отца девушки довольно странно: «Ну, улыbnись!» И показал, как это делается. В следующие минуты Зеев узнал, что в состоянии Сары наступило существенное улучшение. Пересадка отменяется. Правда, у девушки появилась сыпь. Нужно достать довольно редкое лекарство.

Новая волна забот. Лекарство нашлось в одной из аптек, но она обслуживала другую больницу кассу. Зеев: «Я куплю без скидок, за живые деньги!» Продавец: «Нельзя, у нас инструкции...» В это время у него зазвонил мобильник. На линии был Яков, габай их синагоги. Дело было простое: семье русских олим требовалось позарез 200 долларов, а фонд цадаки, представьте, на нуле. «Сто



даю я, сто ты — идет?!» — прокричал Яков. «Половину? Ладно!» — кивнул Зеев.

Звонки, переговоры. И — временная удача: в одной из больниц главная аптекарша распорядилась выдать ему половину упаковки, 21 таблетку из 42-х.

Зеев: «Здесь меня пробила эврика: половина!.. Там половина цадаки, здесь половина таблеток! А чудо уже свершилось, дочь спасена. Ребе также пишет про цадаку, и одно с другим, наверно, связано!..»

Он тут же позвонил Якову и сказал, что хочет единолично уплатить 200 американских, и даже более того. А вскоре звонок в ответ, от совершенно других людей, никак не посвященных в его борьбу за спасение дочери: в некой благотворительной организации Зеев может взять столько таблеток, сколько захочет...

Зеев: «О чем эта история? О чуде. О том, что душа цадика продолжает помогать каждому из нас. Рассказываю ее, я хотел поделиться постоянным ощущением близости Творца. Чувствуешь тепло, когда твоя судьба в Его ладони...»

"Под завязку"

НЕИСТОВЫЙ ЕВРЕЙ

Баал тшува в свое время покинул мир святости, отошел от Торы. Теперь, вернувшись, он расширяет ее границы, ломая нечистые оболочки и доставая искры святости, которые находились у них в плену. Откуда взялись у него силы? Они пришли во время возвращения. В свое время он упал так низко, что подняться к Б-гу обычным образом, «как ушел, так и пришел», невозможно. Поэтому пробуждается самая суть еврейской души, раскрывая источник невиданного по силе света.

Из архива Любавичского Ребе

Хедер для взрослых

ДНИ РАДОСТИ

16 Тишири (29 сентября). Поскольку первый день праздника в этом году совпадает с субботой, в первый раз мы берем в руки «Арба миним» (четыре вида — этрог, лулав, мирт, ива) на следующий день, и слегка трясем, поворачиваясь на все стороны света. Так каждый еврей благословляет весь мир и его обитателей, притягивая к ним жизненную силу Творца.

Холь а-мозд, праздничные будни. Галаха советует как можно больше времени проводить в сукке — есть здесь, учиться, беседовать с друзьями. Не забывайте, что сукка является аналогом «ананей а-кавод», «облаков святости», которые, по слову Творца, окружали в пустыне каждого еврея, каждое наше жилище, оберегая от врагов, хищных зверей, усталости, старости и пр. В Зоаре сказано, что вместе с потоками невидимого света в нашу сукку приходят «ушпизин», особые гости. Это семь наших защитников — Авраам, Ишак, Яков, Моше, Аарон, Йосеф и Давид. В первый день главным гостем является Авраам, во второй — Ишак и т.д. С гостями полагается поддерживать беседу. В данном случае — рассказывать истории о семерых защитниках.

21 Тишири (4 октября). Последний день праздничных будней называется «Ошана раба». В течение всего праздника во время утренней молитвы мы делаем «акафот» — взяв «арба миним», делали круг вокруг бимы, где читают Тору. На седьмой день Суккот мы делаем семь кругов, читая особые молитвы с просьбами ко Всевышнему послать благословение плодам наших рук. Есть обычай, уходящий корнями во времена Первого Храма: бить связкой из пяти веток ивы об пол. Мудрецы говорят, что при этом раскрываются невидимые ворота, и потоки добра устремляются в наш мир.

Ребе Йосеф-Ишак говорил:

— Тора и заповеди — это обручальное кольцо, с помощью которого Всевышний освятил свой союз с нашим народом. И, как требуется от супруга, он взял на себя обязательство кормить каждого из нас и обеспечивать все наши нужды.

УРОКИ ЭТРОГА

Эта женщина не получает «Восхождения», и поэтому я буду прославлять ее свободно. Не стоит называть ее по имени, дадим лучше псевдоним — Домохозяйка. Так получилось, что я из близкого далека слежу за ее судьбой два десятка лет. С тех времен, когда цветущая «мейделе» приходила в женское отделение синагоги и шепотом просила, чтобы мы во время Кидуша громче пели «Асадер ледусосо», «приступлю я к трапезе»... Бодрый напев ей очень нравился.

Ей устроили шидух с парнем из числа баалей тшува. Тут будущая Домохозяйка поняла, что кроме стихов существует еще проза, которая норвит испортить рифму. Люди в штатском начали приглашать ее на собеседования и уговаривать не становиться под хупу с Шимоном. Ему привозят книги из Штатов, он под слезкой, они его вот-вот... Но она не послушалась.

На гребне алии молодая семья приехала на Святую Землю. Быстро выяснилось, что Шимон не хочет работать программистом (хотя был пик!), потому что весь охвачен Торой и готов учить ее день и ночь. И он действительно обнаружил большие способности и еще большее упорство. А Домохозяйка, подобно жене рабби Акивы, занялась «никайном» и «беситингом». В ту пору ей платили 10 шекелей в час, а одна хозяйка предложила даже 5. «Ты, говорит, в Союзе не знала, что такое Шабат. Это будет тебе искупление!» Но она знала. И не согласилась.

Конечно, кто-то спросит, «А что же муж?» В смысле, почему он не оставил ешиву, и не взял в руки метлу или «мышку» компьютера. Но я не близко знаком с этими людьми, и не располагаю информацией. Наверно, разговор на эту тему у них был, и Домохозяйка предложила оставить все, как прежде. Ей нравилось, что муж большую часть суток сидит над Торой, что он живет ею. Она ею тоже жила, на свой женский лад.

Семья их быстро росла. Друзья помогли Домохозяйке найти постоянную работу, где платили, однако,

все ту же десятку. Правда, можно было брать сверхурочные. Она брала и в конце концов серьезно заболела. Перенапряг? Отчаяние? Написано на роду? У ее боссов дернулось веко и они прибавили ей жалование, кажется на треть. Не поздно ли? Не поздно. Домохозяйка победила болезнь, и с кучей детей на руках, окончила курсы и получила диплом учителя. Теперь она получает другие деньги. Правда, далеко не все, что ей полагается.

Здесь можно вспомнить, как перед Суккот евреи бережно и тщательно выбирают «арба миним», королем которых является этрог. Ребе Шолом-Довбер пишет о нем так: «Этрог не зависит от сезона, он растет круглый год. Это значит, что он страдает от перепадов климата, и вынужден приспособливаться к каждому из времен года. В мире происходят перемены — он готов вынести каждую из них...»

Тора называет этрог «плод великолепный». В этом смысле он сродни Домохозяйке — ее великолепие не сверкает павлиньим хвостом, а больше похоже на свет, что рождается где-то в тайниках души, и просачивается наружу, сквозь трещины судьбы. Может, для того они и появились?..

У каждого еврея свой «тикун», исправление, которое его душа должна пройти в нашем мире. Дело тонкое, здесь формула «деньги — товар» не действует. Я встречал нищих с пачкой сотенных купюр в кармане, и «академаим», которые трудятся в две смены, а на жизнь не хватает. И все равно! Великолепие этрога в том, что на каждом витке своей судьбы он славит Творца, и не идет ко дну.

А мы, остальные люди, обязаны догадаться, как облегчить Домохозяйкам ношу их судьбы. И, возможно, Всевышний даст увидеть, как она садится за праздничный стол, чтобы «украсить его заветными тайнами, глубокими и сокровенными». Так поется в песне, которую наша мейделе любила слушать сколько-то лет назад, перед Кидушем, в синагоге.

Еврейская улица

Дворец с секретом

Из субботы — в праздник. Вечером первого дня недели, 14 Тишири (27 сентября) наступает самый веселый и самый спокойный еврейский праздник — Суккот. Готовясь к нему, мы успели многое: купили «арба миним» — этрог, лулав, адасим и ветки ивы. Мы сделали временное жилище, которое не очень точно называют шалашом — сукку. Сооружение нехитрое, но хранит в себе немало больших тайн, о чем невольно свидетельствуют различные строгости при постройке — обязательно не меньше трех стен, обязательно покрытие из растительного материала — листы фанеры или алюминиевые прутья не годятся. Над суккой не может нависать балкон или навес — только открытое небо. Если все условия соблюдены, наш маленький дворец становится антенной, которая притягивает скрытый свет Творца. Мы делаем Кидуш, принимаем гостей, учимся, а сами, не чувствуя того, запасаемся Его силой, Его благословением на весь грядущий год.

Субботные свечи

25.09	Иерусалим	Тель-Авив	Хайфа	Безр-Шева
Зажигание	5:57	6:12	6:03	6:14

26.09	Иерусалим	Тель-Авив	Хайфа	Безр-Шева
Исход Субботы	7:08	7:10	7:09	7:10

После зажигания свечей произносятся:
**БАРУХ АТА АДО-НАЙ ЭЛО-ЭЙНУ МЕЛЕХ АОЛАМ
 АШЕР КИДШАНУ БЕМИЦВОТАВ ВЕЦИВАНУ
 ЛЕАДЛИК НЕР ШЕЛЬ ШАБАТ КОДЕШ!**

Свечи праздника

27.09	Иерусалим	Тель-Авив	Хайфа	Безр-Шева
Зажигание	5:54	6:09	6:00	6:12

28.09	Иерусалим	Тель-Авив	Хайфа	Безр-Шева
Исход праздника	7:05	7:07	7:06	7:08

После зажигания свечей произносятся:
**БАРУХ АТА АДО-НАЙ ЭЛО-ЭЙНУ МЕЛЕХ АОЛАМ
 АШЕР КИДШАНУ БЕМИЦВОТАВ ВЕЦИВАНУ
 ЛЕАДЛИК НЕР ШЕЛЬ ЙОМ ТОВ!**

**БАРУХ АТА АДО-НАЙ ЭЛО-ЭЙНУ МЕЛЕХ АОЛАМ
 ШЕХЕЙАНУ ВЕЙКЙИМАНУ ВЕЙГИЙАНУ ЛИЗМАН АЗЕ!**

АДРЕС РЕДАКЦИИ: 6084000 ת"פ-כפר 14 ת"ת
 ТЕЛ: 072-2770100 • ФАКС: 03-9606169
 www.chabad.org.il • chabad@chabad.org.il
 На русском языке можно писать на адрес:
 Russian@Chabad.org.il

РЕДАКЦИЯ НЕ НЕСЕТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА СОДЕРЖАНИЕ РЕКЛАМЫ
 Обращайтесь бережно с этим изданием!
 В нем приведены тексты, освященные
 еврейской традицией

Недельная глава

«Внимайте, небеса, и я говорить буду...»

Вот начало речи, с которой Моше-рабейну обращается к евреям, которые готовились войти в Святую Землю. В ней говорится о бедах, которые постигнут человека, переставшего соблюдать приказы Творца. Наша недельная глава обычно читается в «десять дней тшувы». Это время, когда вопрос исправления проступков и возвращения ко Всевышнему стоит с особой силой.

Сказал рабби Ицхак Лурия Ашкенази, знаменитый Аризаль: «Если еврей не плачет в эти „десять дней“, значит, его душа потеряла цельность». Время между Рош а-Шана и Йом-Кипуром проходит под девизом «Светило и искра». В эти дни Всевышний («Светило») настолько приближается к каждой еврейской душе, что она, как искра, начинает разгораться и рвется к Нему навстречу. И, если путь тяжел, — рыдает.

Но разве нельзя без слез? Конечно, злодею есть о чем плакать: грехи отделили его от Творца, и теперь нужно много потрудиться, чтобы их исправить и наверстать упущенное. Могут появиться слезы у «среднего человека», «бейнони»: хотя он обратил все поступки, слова и мысли к добру, но по-

нимает, что его близость к Б-гу может быть гораздо больше.

О чем, однако, горевать цадику? Он чист от греха. Он обязан знать все свои достоинства, чтобы верно оценить масштаб служения Творцу. Но Аризаль говорит, что плакать должен каждый...

Мое большое «Я»

Нет, даже у праведников найдется

ААЗИНУ

повод для слез. Прежде чем спуститься в наш мир, их души были гораздо ближе к Б-гу, наслаждаясь Его светом. Вспомнилось о том — и слезы потекли.

Но они будут литься недолго. Еврей вспомнит, что его душа пришла в материальный мир, чтобы очистить и исправить его, готовя Всевышнему «жилище среди нижних». Эта задача важнее, чем все наслаждения высших миров.

Однако пройдет время, и слезы вновь навернутся на глаза. Да, цадик

готов трудиться, не покладая рук, но задержки и преграды, которыми славится материальный мир, не дают ему довести работу до конца. А самой тяжелой преградой является его собственное тело. Через эти рамки почти невозможно перешагнуть.

И все же такая возможность имеет-ся. Надо постараться забыть про наше большое «Я». Нужно сказать своему «Я ЕСТЬ» — «Тебя нет...» На языке хасидизма это называется «делать битуль», устранять свои желания перед волей Б-га. При этом еврей видит: уменьшается не только наше большое «Я», но и те преграды, которые окружали нас раньше со всех сторон...

Теперь, даже в рамках тела, душа способна подняться на уровень более высокий, чем тот, на котором она находилась в высших мирах. Да, свет Б-га больше виден в высших мирах. Но здесь, в материальном мире, раскрывается Его сущность.

Символом этих дней является шофар. Один конец шофара узок, зато потом его голос, расширяясь, звучит все сильнее. Душа наша вышла на простор, опрокинув все преграды! Говорят, рабби Акива плакал, когда открывал еще одну тайну Торы. Но это уже другие слезы, слезы счастья...

Шаги Мошаха

Когда еврей заболел, он не хочет ждать, он просит Всевышнего, чтобы исцеление наступило немедленно. Как же горячо и неустанно нужно молиться о нашем общем исцелении, о конце галута!

Почему же многие люди молчат и сидят сложа руки? Потому что свою личную боль они чувствуют сразу. А чтобы почувствовать общую боль, надо учиться...

Из бесед Любавичского Ребе

ДОЛЖНИК

Два еврея обменялись парой слов. После этого один загрустил, а у другого душа перевернулась. Но давайте по порядку.

Основатель движения Хабад Ребе Шнеур-Залман женил своего сына на дочери одного почтенного еврея из города Яновичи.

Сын Ребе рабби Довбер однажды приехал в Яновичи проведать тестя. Как-то раз он повстречал в синагоге хасида своего отца. Сперва беседа шла о том, о сем, а потом сын Ребе стал читать хасиду мораль: и молится он слишком быстро, и учит Тору мало, без глубины. Дальше — больше...

Хасид слушал-слушал, а потом сказал с горькой усмешкой:

— Что ты хочешь? Разве можно сравнивать нас с тобой? Твой отец — мудрец и праведник. Когда он собирался продолжить свой род, то в раю наверняка долго выбирали, какая душа достойна сойти в этот мир и стать его сыном. Вспомни, как присматривали за тобой, какие учителя с тобой занимались... А что я? Мой папаша размышляет то о рюмке, то о том, чем ее закусить. И в сыновья ему послали душу так себе, какая под руку попала. В детстве за мной никто не следил, я рос, как трава в степи. Работа моя тебе известна: я даю весной мужикам деньги в долг на закупку зерна, а зимой разъезжаю по деревням, чтобы получить обратно долг и проценты. Застать мужика дома можно только рано поутру, поэтому я закладываю сани ночью. С собой положено иметь бутылку водки. Если ты не выпьешь с ним — он вообще не захочет иметь с тобой дела. Также нужно поднести стаканчик его дорогой хозяйке, чтобы она не угостила тебя кочергой. И вот, обьехав несколько домов, я стремглав мчусь в Яновичи — к утренней молитве. Перед этим, как у нас водится, нужно погрузиться в холодную купю. Каково оно после

водки? Ты же понимаешь, как я потом молюсь и какая после этого учеба...

Хорошо, что никто не видел лица сына Ребе, когда он слушал этот рассказ. Он немедленно покинул Яновичи. Он приехал к отцу и излил перед ним душу: как мало стоит его учеба и его молитва по сравнению с тем скромным подвигом, который каждое утро совершает один простой еврей...

Мы не знаем, что ответил ему отец. Но когда тот еврей из Яновичей приехал навестить Ребе, тот сказал:

— Знаешь, я твой должник. Ты помог моему Берлу стать хасидом...

Пять минут для правды

Был обычный будний день, каких в году много, Но Ребе Шнеур-Залман велел поставить на стол водку с пирогом и позвал своих близких сделать «лехаим».

Его брат спросил:

— А что мы празднуем? И чем этот день лучше всех остальных?

Отвечал Алтер Ребе:

— В свое время я написал в «Танин»: любой из нас должен научиться чувствовать, что он ниже всех остальных евреев. Но сегодня ко мне явился человек, который признался, что отрицал всю Тору и специально постарался нарушить каждую из ее заповедей. Я подумал: «Как же я могу считать, что я ниже его? А если нет — значит, я написал не полную правду?..»

— И что же?

— Я собрался с силами и погрузился в размышление. Через пять минут я нашел девять пунктов, по которым я ниже этого еврея... Поэтому — лехаим!

Рабби Айзик из Гомеля, рассказав эту историю, хлопнул кулаком по столу и воскликнул:

— Только наш Ребе способен на такое чудо!

Из бесед Любавичского Ребе

ГОД ЯСНЫХ ЦЕЛЕЙ

В книгах Торы есть слово «Эйтан». Его нельзя перевести дословно ни на один язык. Ребе Йосеф-Ицхак, мой учитель и тесть, объясняет, что «эйтан» означает твердость, силу, устойчивость и вечность. Этим качеством обладает еврейская душа — ее суть, сердцевина, неразрывно связанная со Всевышним. Все законы Йом-Кипур, все молитвы этого дня направлены на то, чтобы «эйтан» каждого из нас пробудился, чтобы связь с Б-гом стала ясной и неразрывной в этом мире и во всех мирах.

Пробуждение «эйтан» имеет и другую цель: спуститься в этот мир, изменить его к добру, сделать его местом полного раскрытия Творца. Ради этого Он избрал нас. Как сказано в Псалме: «Нашел Я Давида, раба моего, маслом святым помазал его.» (89, 21) А в конце этого Псалма мы читаем: «Благословен Всевышний вовеки! Омейн, омейн!»

Слово «омейн» указывает на завершение успешного действия. Стоя на пороге наступившего года и готовясь вновь взяться за нелегкий труд по исправлению и очищению материального мира, мы заранее уверены в успехе, потому что за каждым нашим шагом следит Творец и готов прийти на помощь. Отправляясь в дальний путь, важно запастись Его благословениями. В скрытом виде они приходят, привлеченные нашим служением в День прощения и искупления. А раскрываются, обретая земную оболочку, в дни Суккот и Симхат Тора.

Собираемся вместе

Все, что мы желаем себе и всем евреям, Всевышний желает нам. Пусть наступивший год будет годом света, благословения, веселья! Пусть Творец пошлет нам счастье, долголетие и заслуги перед Ним! Пусть каждому будет ясно видно предназначение всего нашего народа и его личная еврейская цель! И, как следствие, пусть придет к нему материальное процветание и успехи в изучении Торы, которые заставят изумляться не только окружающих, но и его самого!

Пожелаем, чтобы нашими постоянными спутниками стали святость и милосердие! А также помощь свыше, и тшува, и добрые чудеса, и раскрытие Мошаха, для которого мы приготовим трон Давида, его предка! Пусть настанет Геула, Избавление, и наше величие, наша красота, наша скромность и мудрость заполнят весь мир и все миры!

Еврей ждет помощи Всевышнего как в делах материальных, так и в сфере духа, потому что одно с другим у нас неразрывно связано. Чтобы она пришла быстрее, стоит, опираясь на старинный обычай, дать накануне Йом-Кипура побольше цаки, превышая свою обычную норму. Мы надеемся, что Творец тоже выйдет за рамки, и Его милость не будет знать никаких границ. Прежде, в галуте, Всевышний рассеял нас по разным странам и континентам, чтобы, терпя гонения в одной стране, евреи могли перебраться в другую. Но сейчас, на пороге Избавления, Он, Благословенный, готов собрать нас вместе, со всеми нашими умениями и талантами, — и уж тем более, со всей нашей родней, близкой и далекой.

А начало всему — пробуждение души, самой ее сути, которая выражается словом «эйтан» и неразрывно связана с Сущностью Творца. Проснувшись, «эйтан» начинает светить, и этот свет проникает во все сосуды нашей души, неся благословение Б-га в наш мир...

География души

Ребе советует

Вы пишете, что на всем белом свете у вас никого нет, и потому вам не к кому обратиться за помощью. Но прислушайтесь, что говорил мой учитель и тесть: «Хасидизм открыл нам, что все еврей неразрывно связаны...»

Поэтому, куда бы вы ни пошли — вы не одиноки...

Мир таинственный, прекрасный

У материального есть одно сильное преимущество перед духовным.

Поскольку материя удалена от Творца больше всего остального, для ее создания потребовалось участие «Ацмут», Сущности Всевышнего.

Сила «Ацмут» присутствует

во всем материальном мире, правда в скрытом виде. Но она открывается, когда мы делаем заповеди, исполняя Его волю.

Если знаешь это, мир выглядит гораздо красивее, чем раньше. И, соблюдая заповеди, вдруг чувствуешь, как раскрывается безграничный источник жизненных сил!..

Ребе Йосеф-Ицхак, предыдущий глава ХАБАД

Дуй — не дуй

Ребе Цемех-Цедек, третий глава хасидов ХАБАД, говорил:

«Когда горит спичка, на нее подуешь, и она гаснет. Но если вещь обладает внутренним огнем, как, скажем, горящий уголь, то чем больше на нее дуешь, чтобы погасить, тем сильнее она разгорается. Мораль понятна...»

Короткий рассказ

Гардероб души

Один хасид написал Ребе Цемах-Цедеку, что очень трудно ему пробудить в своем сердце радость.

Отвечал Ребе:

«Три одежды души — мысль, слово и действие, находятся во власти человека. Он сам выбирает, какую из них надеть.

Особенно тщательно нужно следить за одеждами мысли. Они должны быть веселыми, радующими сердце. Одежды грусти и тоски необходимо отложить далеко в сторону.

Вы должны вести себя так, как будто сердце ваше полно счастья.

Ваши внешние одежды, слово и действие, должны светиться от радости, как будто сердце ваше действительно полно счастья, — хотя, возможно, это не так.