

# ב"ה

# Карты души

קבלה

גבורה

Каббала для навигации в вашем внутреннем мире

## С благодарностью г. Михаилу Мирилашвили и его семье

### Цель курса

Каждый из нас когда-то пытался измениться. Многие специалисты стараются помочь людям в этом, вдохновить их и поддержать их стремление к самосовершенствованию. Тем не менее, несмотря на все усилия психологов и миллиарды долларов, вкладываемые в поддержку психологической самопомощи, старые привычки отмирают с трудом. В 2005 году в Массачусетском технологическом институте были проведены исследования сложных нейронных моделей, связанных с привычками. Это исследование показало, что хотя "сломать привычки" и вызвать рецессию таких нейронных моделей можно, они остаются где-то в извилинах мозга и легко могут быть разбужены самыми незначительными стимулами (<http://www.physorg.com/news7412.html>). Вопрос о возможности укоренения сделанных изменений особенно актуален для тех, кто страдает от какого-нибудь пагубного пристрастия. Можно ли окончательно преодолеть такие привычки, или мы должны смириться с тем, что до конца своей жизни мы должны будем бороться с ними?

Борьба за изменение собственной души – это одна из тем учебного курса Института Изучения Иудаизма Рора «Карты души: Каббала для навигации в вашем внутреннем мире». Сложности человеческой психики интриговали ученых, мудрецов и простых людей на протяжении веков. Психологи строили различные модели внутренней деятельности человеческого разума, и одним из первых, кто провозгласил, что внутренний мир человека принципиально отличается от внешнего, наблюдаемого мира, был Зигмунд Фрейд. Он выделил три части психики – «ид», «эго» и «суперэго» – и постулировал вечную борьбу между ними. Многие считают эту гипотезу самым большим новшеством психоанализа, и некоторые исследователи гуманитарных наук по-прежнему опираются на теории Фрейда.

Однако похожие взгляды присутствовали уже в еврейской мистической традиции лурианской Каббалы, которая была разработана в шестнадцатом веке в городе Цфат. Тем не менее до выхода книги «Тания» это учение не было изложено в практическом, подходящем, доступном формате. Фрейд описал внутреннюю борьбу между «ид», «эго» и «суперэго», но столетием раньше рав Шнеур-Залман из Ляд, излагая свое учение, начал с объяснения природы души и перешел к обсуждению возможности глубинных изменений и преодоления препятствий на пути самосовершенствования.

Курс «Карты души» предоставляет ученику обзор основных положений «Тании», основного текста, описывающего самосовершенствование человека с еврейской мистической точки зрения. Этот курс представляет интерес для всех желающих

# Карты души

Каббала для навигации в вашем внутреннем мире

## С благодарностью г. Михаилу Мирилашвили и его семье

посмотреть на себя и на свою внутреннюю жизнь через призму еврейской духовной традиции. Врачи, психологи и психиатры получают пользу от сравнения моделей психики, каждая из которых осуществила революцию в духовной сфере, и их практических последствий в таких вопросах, как эмоциональное развитие и модификация поведения. Теории и концепции, представленные в курсе «Карты души», подходят как ученику, ищущему личностный рост и понимание, так и учителю, врачу или наставнику, стремящемуся лучше понять других и руководить ими.

## Обзор курса

Как отмечается в предисловии к «Тании», рав Шнеур-Залман составил эту книгу как руководство для людей, приходивших искать его совета и наставничества во всех аспектах жизни. По сути, книга должна была заменить персональные духовные консультации с раввином. Наш курс предназначен для достижения той же цели. Материалы курса представлены не как обзор текста, а как программа понимания сущности человеческого бытия и процесса полного осуществления человеком своего потенциала. Это включает в себя как философскую дискуссию, так и практические наставления.

Курс «Карты души» занимается вопросом о природе совершенства человека и мира и возможности его достижения. В нем также рассматриваются конфликты и борьба, усложняющие этот процесс, в том числе потеря мотивации и разочарование в отсутствии прогресса. Рав Шнеур-Залман анализирует причины, по которым добрые намерения не увенчиваются успехом, и предлагает упреждающие меры для защиты от тех недостатков, которые могут привести к провалу.

Ключевым понятием его учения является разделение внутренних эмоций и внешнего поведения. Комплексная система самосовершенствования, предлагаемая равом Шнеур-Залманом, многогранна и предусматривает изменения на поведенческом уровне, а также глубокие внутренние изменения личности и её свойств.

В конечном счете взгляд рава Шнеур-Залмана на человечество оптимистичен. Он признает, что хотя «средний человек» практически не способен полностью ликвидировать внутренний конфликт, процесс борьбы сам по себе ценен и значим. Если цель не достигнута, это не является неудачей с точки зрения полноты духовной жизни в каждый момент.

# Карты души

Каббала для навигации в вашем внутреннем мире

С благодарностью г. Михаилу Мирилашвили и его семье

## Краткое содержание уроков

### Урок первый

Курс начинается с анализа двойственности, присущей нам. С одной стороны, мы – идеалистические и трансцендентные существа, а с другой стороны, мы несовершенны и эгоистичны. Как может человек обладать такими противоположными ценностями и эмоциями? Какие из них отражают “истинного” человека? Для того чтобы оценить эти противоречивые стремления в их контексте, нужно сначала обозначить внутренние механизмы, от которых исходят эти стимулы. Первый урок является введением в книгу «Тания», представляя ее ключевые термины, а также закладывает основу для понимания ее философии.

### Урок второй

Умозрительные понятия, введенные в первом уроке, проливают свет на новую парадигму изучения психики, но сами по себе они не могут объяснить, как ликвидировать разрыв между сферами интеллекта и эмоций. Человек может желать одного и в то же время делать совершенно противоположное. Второй урок описывает различные аспекты, в которых внутренний мир проявляется во внешних действиях, и намечает конечную цель, достижимую для среднего человека.

### Урок третий

Хотя многие модели неудачной адаптации могут быть описаны чисто в поведенческих терминах и зависят от силы желания изменить поведение, существует большой риск потерять решимость, если человек не обладает достаточной внутренней мотивацией, чтобы продолжить эту трудную борьбу. Третий урок раскрывает долгосрочные перспективы согласования разума и эмоций и излагает два метода, которые вместе могут использоваться для достижения этой цели.

# Карты души

ב"ה

קבלה

גבורה

קבלה для навигации в вашем внутреннем мире

## С благодарностью г. Михаилу Мирилашвили и его семье

### Урок четвертый

Несмотря на изложенный глобальный план достижения самоконтроля, в повседневной жизни неизбежны непредвиденные осложнения, а это может исчерпать энергию и готовность к переменам. Даже самый прилежный человек, столкнувшись с трудностями материальной или духовной природы, может впасть в уныние и отказаться от программы самосовершенствования. Рав Шнеур-Залман предлагает точку зрения, которая позволяет легко справиться со стрессами и сохранить позитивное ощущение и способность к продуктивной деятельности.

### Урок пятый

Рав Шнеур-Залман признает, что мощным стимулом для приложения постоянных усилий к переменам является осознание того, что своими действиями человек достигает неких глобальных, космических целей. В этом уроке мы увидим, как рав Шнеур-Залман вводит борьбу индивида в более широкий контекст отношения человека и целой Вселенной. Он подчеркивает, что все люди способны осознанно действовать, и хотя они могут страдать от неискоренимых недостатков и несовершенств, даже несовершенные люди могут внести значительный вклад в создание совершенного мира.

### Урок шестой

Большая часть «Тании» занимается способами осуществления контроля над внешними действиями и поведением человека, несмотря на его внутреннюю двойственность и постоянную борьбу. Для этого в первых уроках мы обсуждали, как можно формировать чувства и мотивации. Тем не менее глубокие внутренние изменения – медленный, сложный и постепенный процесс – ценны и сами по себе. Этот урок описывает некоторые медитативные упражнения, которые могут с течением времени позволить человеку осуществить существенные внутренние изменения, достичь состояния большей духовной чувствительности и даже просветления.

# Карты души

Каббала для навигации в вашем внутреннем мире

קסד

גבורה

## С благодарностью г. Михаилу Мирилашвили и его семье

### Наша задача

Миссия Института Изучения Иудаизма Рора состоит в том, чтобы вдохновить изучение иудаизма по всему миру и поддержать добровольные сообщества, ориентированные на изучение Торы. Наша цель заключается в создании глобального общества мотивированных студентов, связанных узами общего еврейского духовного опыта. Институт изучения иудаизма стремится стать ведущим центром еврейского образования взрослых и устанавливать новые стандарты в этой области. Мы постоянно учимся, прислушиваемся к пожеланиям и замечаниям учеников наших филиалов и стремимся расти и совершенствоваться.

Наш комплексный подход к изучению иудаизма предполагает влияние традиционных еврейских ценностей на личный рост и межличностные взаимодействия. Оригинальный подход Института Изучения Иудаизма Рора к традиционному иудаизму, опирающийся на исследования в области педагогики и новейшие подходы к обучению взрослых, стремится сочетать интеллектуальную дисциплину и доступность.

Институт Изучения Иудаизма Рора связан с «Меркоз ле-иньеней хинух», образовательными учреждениями движения Хабад-Любавич.



יסוד