

# К жизни, полной смысла

Зима 2012



---

# К жизни, полной смысла

**Зима 2012**

## Цель курса

дать людям с различным бытовым и культурным багажом новые жизненные навыки, основанные на традиционном еврейском мышлении, и предоставить возможность полностью изменить свою повседневную жизнь.

Курс вселяет новый дух, полный энергии и желания преодолевать трудности, а также предлагает полезные практики для усиления ощущения радости и наслаждения.

Курс базируется на том же принципе, который сделал популярным книгу «К жизни, полной смысла» и охватывает главные жизненные сферы – личностный рост, человеческие отношения, дом, работа, место Б-га и веры в нашей жизни.

В ходе учебы мы с вами с помощью необычного подхода сформулируем и заново определим в свете Торы известные и универсальные жизненные вопросы. Мы будем помогать участникам критически пересматривать свое сегодняшнее мышление и попробуем выработать новый, богатый смыслом подход к этим вопросам. В конце каждого урока будет предложен набор моделей и руководящих принципов, которые помогут ученику лучше использовать идеи и приемы, обсуждавшиеся на занятии.



---

## **Учебный план**

### **Урок первый: определение личной цели**

Ни одна фирма или бизнес не могут действовать, не поставив перед собой цели. Так же и Вы. На этом уроке мы сформируем определение базы жизни, полной смысла – узнать и понять, почему Вы тут. Сам факт того, что Вы родились, - является заявлением Всевышнего, что Вы нужны в Его мире. Вам нет замены, и Ваша душа была выбрана специально, чтобы оказаться в этом теле в это время, и достичь определённой цели. Всё что случилось в Вашей жизни, произошло из-за этой цели. На этом уроке Вы научитесь определять параллели и меридианы своей карты жизни, и понимать послания, которыми Вы сможете воспользоваться, чтобы понять свою цель.

**Упражнение: Описание своей цели.**

### **Урок второй: Женитьба, любовь и близость**

На чём базируются удачные отношения, помимо физического влечения, эмоциональной связи и интеллектуального равенства? На этом уроке мы изучим значение духовной совместимости – силу общего видения будущего и общей ответственности за создание чего-то большего, чем сумма его частей. Несмотря на то, что три первых принципа меняются со временем, четвёртый остаётся стабильным и вечным, и он является базой удачной женитьбы

**Упражнение: Что такое любовь?**

### **Урок третий: Дом и семья**

Дом – самое важное заведение общества, он формирует жизнь и будущее, и несмотря на это его часто воспринимают как нечто само собой разумеющееся. Дом – это не только убежище и место, где ты можешь быть самим собой. В доме присутствует миниатюрная часть Б-жественного присутствия на земле. Как суметь построить здоровый



---

дом себе и своей семье? Домашний комфорт может вынуть из нас как самое лучшее, так и самое худшее, что в нас есть. Важно не относиться к семье как к самому собой разумеющемуся факту, уравновесить преданность и любовь, предать им определённую форму. На этом уроке мы рассмотрим основы для тёплой, питательной и освященной среды. Наше мнение, поведение и домашние предметы отражают наши еврейские ценности и помогают построить дом Торы, работы и благотворительности.

**Упражнение: Планирование обновления дома.**

### **Урок четвёртый: Работа, благотворительность и достаток**

Почему нам суждено работать? Жизненная цель – развиваться в дающего, а не берущего человека. Мы приглашаем вас быть продуктивными помощниками Всевышнего в Создании, перерабатывая передающиеся нам ресурсы в Б-жественную энергию, которая разбудит и разогреет ваше окружение. Со временем наша работа меняется, но нам не стоит никогда её бросать. Согласно еврейскому подходу, нам всегда надо оставаться продуктивными, даже если мы поменяем цель усилий. Так же стоит удерживаться принципов распределения духовного времени, чтобы не утонуть в работе. Отделив цель от средств, мы сможем оберечь себя от потери целей, лежащих в основе нашего существования на земле. На этом уроке мы изучим поближе деньги, и поймём, почему у них такая сила. Деньги – «энергия души», отражают время, энергию, нашу изощренность, и наш вклад в мир. Потому нам так трудно поделиться ими. Это и подтверждает силу благотворительности, так как она снимает оковы, связывающие нас с материализмом, угрожающим сделать из нас заложников.

**Упражнение: Какая твоя настоящая работа?**



---

## **Урок пятый: Боль, потеря и страх.**

Только живые, здоровые и чувствительные люди испытывают боль. Любая боль, душевная или физическая, сигнализирует нам, что что-то не так. Боль – первый шаг в естественном процессе выздоровления. Боль может быть сильнейшей, привлечь всё наше внимание, и потребовать от нас поменять жизненную перспективу. В этом процессе мы заново определяем наши приоритеты и обязанности, проверяя наши силы и выносливость. Боль нельзя отрицать. Это важная часть жизни. На этом уроке мы посмотрим на главные способы преодоления боли. Сможем возложить на Г-спода наши надежды на позитивное мышление и способности обрести радость. Научимся уравнивать горе и созидание, чтобы превратить нашу боль в действия, а слёзы – в рост. В итоге мы обсудим, как мы можем помочь окружающим в их горе, выслушав их и вселив в них надежду.

***Упражнение: Рецепт от боли.***

## **Урок шестой: Религия и Вера**

Почему столько людей борются с признанием роли Б-га в нашей жизни? Может быть, причина в том, что мы действуем, основываясь на неправильных фактах? Рабби из Бердичева как-то сказал: «В того бога, в которого ты не веришь, не верю и я». Начнем с новой формулировки значения Б-га, распределив, какие образы Бога мы приобрели в школе, дома и из комиксов. Затем бросим вызов нашим предубеждениям и оценим то, что находится за пределами поверхностного. Почему нам важно попробовать «узнать» Б-га? Потому что наше видение Бога повлияет на наше к нему отношение. Если наш подход не зрелый, то и отношение наше будет наполнено чувством вины, ностальгией, воспитанием, полученным в родительском доме, и социальной “запрограммированностью”. Это механическое отношение, результат которого – автоматическая рутина. Основа нашего отношения к Б-гу – любовь и страх, и важно соблюдать равновесие между ними. Так же мы обнаружим, что вера и логика – не противоречащие друг другу



---

вещи. Вера не является отсутствием логики. Это независимая черта, дополняющая и усиливающая логику. Логика доводит нас до ворот, а вера нас сквозь них проводит.

**Упражнение: В чем заключается значение Б-га для Вас?**

