Momentum
Publications
Год
роста
Путеводитель по
вдохновлённой
еврейской жизни

© 2018, 2019, Израильское министерство по делам диаспоры,
лицензировано для Momentum Unlimited Inc.
Все права защищены.
Первое издание.

Автор и редактор – доктор Ронит Зив-Крегер.

Обратите внимание: в это издание включены священные тексты,
и с ним следует обращаться соответственно.

Выдержки, цитаты и пересказы произведений рабби Джонатана Сакса используются с
разрешения «Maggid Books», приводятся по изданию Koren Publishers (Jerusalem) ltd.

Год роста

Издание Momentum

Автор и редактор –
доктор Ронит Зив-Крегер

СОДЕРЖАНИЕ

Открыть в себе новую силу 3
Введение

Стать собой в полной мере 11
Учеба и рост – *лимуд и итламдут*

Отключиться, чтобы подключиться 39
Шаббат

Заботиться о семье 67
Мир и единство в доме – *элул*

Пробудить свою душу 97
Вера и доверие – *Рош-а-шана*

Открыть свое сердце для радости 129
Радость и гостеприимство – *суккот*

Научиться настоящей благодарности 155
Благодарность

Зажечь пламя единства 179
Единство и ответственность друг за друга – *ханука*

Обрести вес, который поднимает 207
Человеческое достоинство – *квод а-брийот*

Защищать и взращивать 241
Защита окружающего мира – *ту би-шват*

Благословение дерзости 269
Отвага – *Пурим*

Быть самым лучшим учителем для своего ребенка 295
Обучение наших детей – *Песах*

Танец возвращения 323
Дом и родина – День независимости Израиля

Дар умения отдавать 345
Любящая доброта и щедрое дарение – *шавуот*

Быть женщиной слова 379
Сила слова – *тиша бе-ав*

Праздник учения 407
Еще и еще – *адран*

Об авторе и редакторе 420

Благодарность 421

ОТКРЫТЬ В СЕБЕ НОВУЮ СИЛУ

Введение

С возвращением из израильской поездки Momentum!

В этой поездке было много и смеха, и слёз, но главное в ней, ядро нашей личностной трансформации – новое знание. Мы все пережили незабываемые моменты, когда узнавали и глубоко осмысляли новую для себя информацию, и это навсегда изменило тот объектив, сквозь который мы смотрим на мир.

Momentum пробудил в нас стремление жить в согласии с нашими еврейскими ценностями: верой, достоинством, отвагой, правдой, миром, единством, благодарностью, щедростью... а еще – твердое намерение учиться и расти. Это значит – проникать в суть вещей, активно слушать, задавать вопросы, искать истину, проявлять уважение и терпимость, сопереживать и решать проблемы. Мы знаем: главное не в том, чтобы найти ответы на все вопросы, а в готовности терпеливо осуществлять процесс трансформации и подлинных внутренних изменений.

Учебный курс «Год роста» разработан творчески и целенаправленно, для того, чтобы мы могли продолжать учебу, сделавшую таким волшебным наше путешествие по Израилю. Ключевой элемент этого курса – сотрудничество. В каждый этап роста мы вступаем вместе, освобождаясь от традиционной иерархии «учитель – ученик»: здесь мы все учим друг друга, так как каждая обладает источником мудрости и способна ею поделиться.

Когда женщины со всего мира собираются в группы, чтобы учиться вместе, мы приближаемся к нашей цели: к единству еврейского народа. Мы благодарны за ваше участие в нашем движении по преобразованию мира с помощью еврейских ценностей, за мужество, необходимое для реализации этих ценностей. Да благословит вас Бог во всех ваших начинаниях, как в личной, так и в общественной сфере. И пусть этот Год роста станет важным шагом на вашем пути к обретению мудрости – пути, который длится всю жизнь.

Манетт Майберг,
соучредитель и бывший
президент Momentum

Маршрут *Года роста*

Вот элементы, на которых будет строиться наше путешествие длиной в год:

Вы. Мы приглашаем вас узнать, по-настоящему узнать себя в этом путешествии. Возможно, вы откроете в себе что-то новое, невиданное ранее. Возможно, вы научитесь разрабатывать месторождения тех богатств, о которых вам уже известно. В нашей жизни, перегруженной неотложными делами, такой подход кажется революционным, и все же это необычайно важно – найти время и место для того, чтобы услышать свои самые заветные, из глубины души идущие молитвы. «Год роста» дарит вам регулярное время и место, где вы сможете прислушаться к себе и найти путь к своему истинному «я», к сокровищам, данным вам Богом.

Ваши сестры. Когда женщины собираются вместе и строят свое сообщество, чтобы поддерживать друг друга – это неотъемлемая часть нашего бесконечного путешествия. Безопасное пространство конфиденциальности и не свойственного нашей культуре в целом умения слушать чутко, без осуждения и нежелательных советов, совершенно необходимо нам, чтобы дать себе передышку. Если вы возьмете для себя за правило проводить время с другими участницами Momentum, это может поспособствовать вашему личностному и духовному росту. Они могут помочь вам увидеть со стороны какие-то моменты вашего путешествия, научиться ответственности и дисциплинированности, умерить спешку, структурировать свое время, желания и мысли. Вспомните, что мы говорили в поездке: «умей видеть хорошее и говорить хорошее» – и активно приветствуйте уникальный вклад, вопросы и индивидуальный темп роста каждой из вас. Эти встречи и отношения станут и мотором, и топливом для вашего дальнейшего путешествия.

Еврейские ценности. Сокровищница еврейской мысли проложит для вас духовные пути в этом путешествии. Это древние пути, ими прошло уже не одно поколение. Они доступны, ими можно пользоваться, и они таят в себе огромную силу. Курс обучения строится на четырнадцати ключевых еврейских ценностях, лежащих в основе нашей древней традиции. Эти учения в сочетании с самыми ценными идеями современных исследований в области нейробиологии, мотивации, менеджмента и психологии станут для вас дорожной картой, которая будет вдохновлять, поддерживать и направлять вас на вашем пути.

Еврейские праздники. Во время путешествия вы побываете на еврейских праздниках, которые помогут вам упорядочить время и наполнить его смыслом. Каждый из них – целая сокровищница мудрости. Каждая такая сокровищница дает вам в руки проверенные временем инструменты, которые помогут вам активнее расти, найти больше радости и расширить возможности своей жизни.

Вы уже путешествовали по Земле Израиля… а теперь будете путешествовать по временному ландшафту года. Познакомьтесь с еврейскими ритуалами и праздниками. Открывайте и разрабатывайте месторождения удивительных богатств в самих себе и в других участницах Momentum. Принесите эти богатства в свою семью и

сделайте жизнь богаче, дом лучше, общину сильнее, а мир совершеннее.

Из чего состоит каждое занятие?

В каждой главе, помимо еврейских ценностей и праздников, вы найдете следующие разделы:

Групповое обучение. Чтобы помочь вашей группе глубже усвоить материал, мы даем вам вопросы для обсуждения и мероприятия для каждого занятия. В программе каждого занятия есть несколько идей на выбор. Кроме того, идеи, содержащиеся в этой книге, можно дополнить новыми. Рассматривайте содержание книги как трамплин для запуска творческого процесса изучения каждой темы в группе. Нет предела творческим возможностям, которые помогут сделать ваши встречи незабываемыми.

Осмысление. Бодрый темп вашего путешествия Momentum дал вам возможность получить удивительные впечатления, но оставил не так уж много времени на то, чтобы их осмыслить. Чтобы эти впечатления остались в сердцах и в жизни, необходимо время и размышления. Групповые занятия дают возможность для такого осмысления – с помощью обсуждений, записей и других приемов. Возможно, на групповых занятиях и в дальнейшем – осмысляя пережитое самостоятельно или в ходе партнерского взаимообучения с кем-то из участниц Momentum – вы захотите воспользоваться дневником.

Практические советы. На каждом занятии можно почерпнуть множество идей о том, как поделиться своими знаниями с семьей. Мы предлагаем различные варианты с учетом возраста ваших детей. Рассмотрите эти идеи, подумайте, какие из них лучше всего подойдут для вашего ребенка (детей) и когда можно их применить. Возможно, вас заинтересуют идеи, которые можно использовать во время беседы за обеденным столом, перед сном, в поездке на автомобиле, во время совместного отдыха в кругу семьи, в шаббат или другой праздник.

В центре внимания – Израиль. Почти на каждом занятии мы продолжаем знакомство и взаимодействие с Израилем, глядя на него сквозь призму той или иной еврейской ценности. Этими знаниями можно будет поделиться с родными, друзьями или коллегами, чтобы они тоже познакомились с историями об Израиле.

Учитесь в женском кругу. В жизни есть много такого, что лучше всего делать самостоятельно, без помощи других, однако это не всегда относится к личностному и духовному росту. Во время ваших ежемесячных групповых занятий договоритесь о еженедельных встречах с какой-нибудь участницей Momentum и продолжайте вместе исследовать, размышлять, отмечать и поддерживать прогресс друг друга. На каждом занятии вам будет предложено несколько отправных точек для таких бесед. *Как у вас обстоят дела с благодарностью? Какой шаг вы можете предпринять, чтобы стать лучше? Как бы вы описали свои отношения с Богом? В каких аспектах своей жизни вы можете использовать разногласия как возможность для роста?*

Кроме того, часто бывает полезно в промежутках между занятиями общаться по телефону, обмениваться текстовыми сообщениями или электронными письмами, чтобы отслеживать свой прогресс в достижении поставленных целей.

Руководство для методиста. Материалы к каждому занятию также включают в себя руководство для методиста. Оно содержит множество идей о распределении и делегировании руководящих функций, помогающих вовлечь в активную работу всех участниц.

Как перейти к активным действиям

Бенджамин Франклин сказал: «Скажи мне – и я забуду, научи меня – и я, возможно, запомню, увлеки меня – и я научусь». Именно так можно начать действовать по-настоящему.

Миссия Momentum – дать женщинам возможность изменить мир с помощью еврейских ценностей, преобразующих нас, наши семьи и наши общины. Первый шаг к расширению возможностей – стать членами команды, а не пассажирами на нашем жизненном пути.

Представьте себе лодку, где никто не сидит сложа руки – все, кто есть на борту, дружно взялись за весла и гребут. Не правда ли, такая лодка поплывет быстрее и дальше?

В этом путешествии с «Годом роста» мы предлагаем вам стать членами команды. Чем активнее ученик, тем больше пользы он получит от учебного процесса. У всех нас разный жизненный опыт, разные таланты и проблемы, и мы сможем научиться большему, если каждый будет вносить свой вклад в общее дело.

Вы увидите, что материал к каждому занятию содержит столько идей, что для обычной группы этого будет многовато. Если вы хотите по-настоящему глубоко усвоить материал, зачастую стоит прислушаться к поговорке «лучше меньше, да лучше». Идей более чем достаточно, и те, кто возьмется за организацию занятий, смогут выбрать что-то для себя и составить план в соответствии со своими интересами и интересами группы. С оставшимся материалом можно ознакомиться дополнительно, до или после занятия, а потом поделиться им с родными и друзьями.

Мы предлагаем вам поэкспериментировать с различными способами включения в работу. Ориентируйтесь на свои собственные предпочтения: приготовьте рассказ или предложите какую-то деятельность, подходящую к теме занятия, возьмите на себя организацию занятия – полностью или частично, примите участие в составлении плана и помогите отобрать нужный материал. В качестве альтернативы – пригласите лектора, готового выступить по теме, или организуйте групповой проект, который поможет вашей общине стать лучше. Может быть, вы захотите выступить в роли ведущего, или разослать перед занятием напоминания по электронной почте, или сделать рассылку с основными тезисами после, для тех, кто не смог прийти. Может быть, вы захотите поддерживать связь с другими партнерами Momentum, на местном или мировом уровне, и делиться идеями, например, на страничке Momentum в Facebook.

Искусство организации отличного занятия

Группа Momentum и годичный учебный курс предоставляют множество возможностей для каждой участницы внести свой вклад в организацию содержательных встреч. Руководитель общины в группе может быть только один, но каждая может взять на себя ведущую роль в проведении занятия, полностью или частично. Возможно, вы спросите: «Как же организовать хорошее занятие, и чем я могу в этом помочь?» Приведенные ниже советы взяты из превосходной книги Прии Паркер «Искусство проведения встреч: как мы

встречаемся и почему это важно», которую мы вам от души рекомендуем.

Определите цель. Прия предлагает при планировании встречи задать себе вопросы, опираясь на то, что она называет «принципом Песаха». Наши мудрецы искали способы сделать ярким и запоминающимся вечер седера, чтобы у собравшихся был повод спросить: «Почему эта ночь такая особенная, чем она отличается от всех других?» Так и мы, планируя каждое занятие, можем задать себе вопрос: «Чем и как эта встреча будет отличаться от других? Как я могу помочь сделать ее уникальной?» Сделайте выбор из всех предложенных для каждого занятия вариантов и сосредоточьтесь на чем-то определенном. Если вы попытаетесь охватить слишком многое, это может сделать усвоение материала поверхностным. Прия Паркер говорит, что самые плодотворные идеи – те, что дают повод для дискуссии, и именно с этой точки зрения можно фильтровать их на стадии составления плана. Излишняя скромность, бесконечные сомнения («кто я такая, чтобы навязывать свои мысли другим?») могут подорвать вашу решимость. Следует помнить, что четко определенная идея занятия – благо для всех участников.

Опирайтесь на свой авторитет. Хороший способ приступить к делу – в самом начале занятия обозначить его цель, направление и основные правила. В ходе занятия необходимо также строго следить за соблюдением этих правил, иначе ситуация может выйти из-под контроля. Хорошо, если это возьмет на себя кто-то, обладающий безусловным авторитетом, чтобы собравшиеся не отклонялись от заявленной цели, с учетом динамики межличностных отношений, необходимости вовлечь всех участниц в процесс и избавить их от присутствия отвлекающих и вызывающих зависимость устройств.

«Заряжай, цельсь, пли!» Рассматривайте вступительную, «разогревающую» часть занятия как важную составляющую его успеха. Это способ сформировать ожидания аудитории и создать нужную атмосферу. Обдумайте вступление, которое поможет участницам настроиться. Можете заранее дать им тему для размышления. Предложите ответить на какой-то вопрос, подготовить заранее какую-то фотографию, задание или цитату – это побудит их задуматься о своем личном отношении к теме занятия. Предварительный сбор информации также может помочь методистам и организаторам подготовить занятие так, чтобы оно было рассчитано на индивидуальные потребности участников. Когда же придет время встречи, подумайте о том, как помочь участницам оставить повседневные заботы за дверью и войти в магическое пространство вашего урока. Какие приемы помогут вам ввести их в это пространство? На различных мероприятиях Momentum мы часто используем музыку или визуальные эффекты на входе. «Начинать нужно не с логистики», – утверждает Прия Паркер. Чем можно привлечь внимание участников, внушить священный трепет, выразить уважение и вызвать чувство единения? Как с первых минут дать им почувствовать, для чего вы здесь собрались?

Поддерживайте хорошую беседу. Поощряйте искренность и открытость. Наша культура учит нас выставлять напоказ свои сильные стороны, успехи и все лучшее в себе. Но когда люди делятся еще незрелыми мыслями и подлинными, не отстоявшимися переживаниями, концентрируются не на идеях, а на конкретном опыте, они становятся ближе друг к другу

и растут. В хорошей беседе есть место и для здорового спора или разногласий. Как вы можете помочь выявить разные мнения и создать структуру занятия, которая сделает внутренний конфликт продуктивным?

Заключение. Как закончить занятие на эмоциональном подъеме? Можете предложить участникам в заключение сделать следующее: (1) Заглянуть в себя, обобщить изученное, подвести итоги усвоенного и осмыслить его значение для себя лично. (2) Взглянуть вокруг, перед расставанием еще раз ощутить связь друг с другом, подумать о том, как применить полученные знания в своей повседневной жизни, какие экспериментальные новшества попытаться в нее ввести. Помимо всего прочего, можно уже сейчас начать настраиваться на следующую встречу.

Шхина – Божественное материнское присутствие

Мудрецы Талмуда сравнивали отношения между детьми и матерью с отношениями с Божественным присутствием. По их словам, «всякий раз, когда рабби Йосеф слышал шаги своей матери, он говорил: «Встану я перед приближающейся *Шхиной*»[1]. Божественное присутствие, постоянное и близкое, описывают как присутствие любящей матери – как *Шхину*. Это слово происходит от ивритского корня, означающего «тот, кто всегда рядом».

Бог, как мать, обнимает нас, заботится о нас и любит нас. Мать всегда печется о нашем благополучии. *Шхина* всегда с нами, как заботливая мать, которая делает все для развития своего ребенка, болеет за него душой, когда он выбивается из сил, но дает ему возможность расти, преодолевая трудности. «Посмотри, сколь любимы евреи Всевышним! Куда бы ни изгнали их, *Шхина* была с ними»[2]. Как мы, матери, можем поддержать друг друга, чтобы способствовать своему духовному развитию и духовному благополучию наших детей?

Рабби Соловейчик учил[3]: «Как мать, *Шхина* хочет… чтобы ребенок знал о ее присутствии… Она хочет, чтобы ее ребенок был рядом с ней, чтобы он радовался ее присутствию… Идите за ней, ищите ее. [Если вы ищете *Шхину*], вы непременно найдете ее, если ваше стремление будет искренним и неподдельным, если вы отдадитесь ему «всем сердцем и всею душою» (Дв. 4:29) Пусть же ваше путешествие будет таким, чтобы вы ощущали ее любящее присутствие все чаще и чаще – внутри себя и в сообществе сестер, которое вы создаете. Пусть вы с небывалой силой ощутите ее присутствие в вашем доме и задумаетесь о том, какие шаги предпринять в своей общине, чтобы это присутствие стало еще ближе.

Применив творческий подход, вы можете создать атмосферу активности и сотрудничества среди участниц JWRP Momentum и вместе продолжать свое радостное путешествие.

Итак, да здравствует *Год роста*!

Желаю вам счастливого пути.

Ronit

Доктор Ронит Зив-Крегер,
директор по образованию
и подготовке руководящих
кадров Momentum

1 Вавилонский Талмуд, Киддушин 31б
2 Вавилонский Талмуд, Мегилла 29а
3 Рабби Йосеф Бер Соловейчик, «Возвращенная семья».
Йосеф Бер Соловейчик был известным американским раввином и талмудистом.
Он принадлежал к литовской раввинской династии Соловейчиков.