

# Книга-инструкция по подготовке к Рош га-Шана и Йом Кипур



# ВЕРНИСЬ

Ребецин Ципора Хеллер (Готлиб)

ТВОЙ ПУТЬ К ДОЛГОСРОЧНЫМ ИЗМЕНЕНИЯМ



## **Отзыв Рабанит Куперман**

*Перед вами очень важная книга.  
Я верю, что она способна помочь любому  
человеку сделать глубокую искреннюю  
тшиву, объединиться с самим собой  
и понять свое место в этом мире.*

*Соединяя мудрость Торы с личными  
примерами и практическими советами,  
эта книга станет полезной  
как для тех, кто только начинает  
свой путь самосовершенствования,  
так и для тех, кто уже находится  
в процессе духовного роста  
продолжительное время.*

*Я искренне благодарна Рабанит Хеллер  
за ее труд и за предоставленную  
возможность иметь эту книгу  
в библиотеке русскоязычных читателей.  
А также женской платформе Хаверот  
и всем, кто участвовал в переводе  
и издании по-настоящему стоящей книги.*

**Рабанит Хава Куперман**





## **Отзыв Рабанит Сары Кац**

Я была очень приятно удивлена, когда услышала о переводе на русский язык книги Рабанит Хеллер.

Рабанит Хеллер – настоящий кладёзь еврейской мудрости, книги которой очень долгое время были недоступны русскоязычному читателю.

Благодаря проекту Хаверот уже несколько её книг переводятся на русский язык.

Данная книга «Вернись!» – то, что необходимо каждому из нас читать и перечитывать, особенно перед Днями Трепета.

Она представляет собой пошаговое руководство к настоящей тшуве – возвращению к себе и к Творцу.

В книге даны конкретные упражнения и идеи о том, как подготовиться к этим дням, о чем думать во время трубления в шофар и тд. Я очень надеюсь, что этот труд и его перевод на русский язык изменит жизнь многих и даст им обрести самое большое счастье – близость к нашему Отцу на Небесах.

**Рабанит Сара Кац**



# Оглавление

ОБРАЩЕНИЕ К ЧИТАТЕЛЯМ РУССКОЯЗЫЧНОГО ИЗДАНИЯ.....	20
БЛАГОДАРНОСТИ .....	21
ПРЕДИСЛОВИЕ .....	24
ОБЗОР ПОНЯТИЯ “ВРЕМЯ” .....	28

## ШИУР 1

<b>Четыре части хешбон га-нефеш</b> .....	33
Часть 1: Проанализируйте каждый период своей жизни .....	33
Часть 2: Проанализируйте свои реакции .....	34
Часть 3: Проанализируйте свои выборы.....	34
Часть 4: Каковы были ваши процессы мышления? .....	34
Возвращение к своему высшему “я” .....	35
Прощение.....	38
Готовность простить .....	42
Процесс тшувы.....	43
Составьте реалистичный план на будущее.....	45
Методы совершения тшувы .....	48
Быть прощенным и прощать .....	50

## ШИУР 2

<b>Внутренние цели тшувы (Поступки)</b> .....	53
Применение мидат га-рахамим – 13 атрибутов милосердия .....	53
<i>Ми Кель Камоха</i> – Кто как Ты, Вс-вышний? .....	54
Создание разрушительных сил .....	58
Терпимость к негативу .....	62
<i>Овэр аль пэша</i> .....	65
Прощение в близких и семейных отношениях .....	66
Отношения с <i>Клал Исраэль</i> – общиной народа Израиля .....	70

### ШИУР 3

<b>Внутренние цели тшувы (Мидот)</b> .....	71
Посвящая себя во славу Небес.....	71
“Верхний мир” и “нижний мир” (наш мир) .....	73
Спускаем вниз <i>кавод</i> Вс-вышнего своим примером.....	74
<i>Кавод Ашем</i> через поступки .....	75
Найти мицву, которая находит отклик лично в вас .....	76
Несение света через поступки – то, что находит отклик у окружающих.....	78
<i>Сехель</i> Вс-вышнего и Его <i>Хохма</i> .....	81
Будьте открыты к видению руки Вс-вышнего в вашей повседневной жизни .....	82
Четыре ступени в ощущении своей малости .....	83
Посмотрите внутрь, затем наружу... и не забудьте наслаждаться путешествием.....	88
Избегайте самообмана – видьте ценность в других .....	88
Когда вы разрушите преграды, то увидите, что ни в чем не нуждаетесь.....	90

### ШИУР 4

***Тфилот* (молитвы) *Рош га-Шана*.**

**Идея *Кабалат ол Малхут Шамаим* (принятия ярма Небес)**

<b>и ее применение на практике .....</b>	93
Три звука шофара.....	93
Как вам привнести в свое сердце качество <i>Бина</i> , когда вы слышите шофар? .....	95
Если <i>Хесед</i> – это белое, а <i>Гвура</i> – черное, какого цвета вы сами?.....	101
Черное и белое – всегда черное и белое? Могут ли они быть искажены? .....	102
На чем следует сосредоточиться, когда вы слышите трубление в шофар.....	103

Что следует пересмотреть, прежде чем отправиться в синагогу .....	103
Основа самой длинной службы года.....	104

## **ШИУР 5**

<b>Как выйти из Йом Кипур очищенными и измененными с помощью <i>тфилот</i> (молитв).....</b>	<b>111</b>
Формулирование <i>Видуя</i> .....	112
Обращение к Вс-вышнему с просьбой о помощи в реализации нашей тшувы .....	116
Три вида грехов: <i>хет, авон, пэша</i> .....	118
Серьезное желание изменить поведение .....	123
Как предохранить себя от упущенных возможностей в будущем .....	125
Йом Кипур – уникальная возможность.....	129

## **ПРИЛОЖЕНИЕ** .....

Описание тринадцати атрибутов милосердия..... 131

### **ПРАКТИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА**

**ДЛЯ ПРИБЛИЖЕНИЯ К ВС-ВЫШНЕМУ** .....

### **РОШ ЃА-ШАНА: ПРАКТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ**

**ПРИНЯТИЯ ЯРМА НЕБЕС**..... 139

Пересмотрите, прежде чем отправиться в синагогу..... 139

**ПО ЗАВЕРШЕНИИ!** .....

**СПИСОК ТЕРМИНОВ**..... 142

# ШИУР 4

## Тфилот (молитвы) Рош га-Шана. Идея Кабалат ол Малхут Шамаим (принятия ярма Небес) и ее применение на практике

**З**аповедь Рош га-Шана не упомянута в Торе как День Суда (*Йом га-Дин*). В действительности, нигде даже не намекается, что этот день является днем суда. Зато этот день упомянут как день трубления в *шофар*. Это говорит нам о том, что суть Рош га-Шана проистекает именно из этого – из нашего трубления в *шофар*.

Мы слышим 100 звуков *шофара* на протяжении праздничной молитвы и порой достаточно сложно понять куда и как направить свои мысли в это время. Самая понятная и основная *кавана* (намерение) состоит в том, что мы хотим, чтобы *кавод* Вс-вышнего пришел в этот мир.

### Три звука шофара

Одной лишь молитвы недостаточно. В отличие от слов, голос не имеет разграничений. Звук *шофара* должен перенести вас в то место внутри себя, где нет ограничений и четких определений. Тем не менее, каждый из этих конкретных типов звуков должен помочь вам направить свой разум к тем или иным потокам мыслей.

*Мишна* говорит нам, что для изготовления *шофара* не может быть использовано любое животное, чей рог называется «*керен*».<sup>1</sup> Слово «*керен*» означает «рог», и оно

---

<sup>1</sup> *Мишна* трактат *Рош га-Шана* 3:2; см. также *Вавилонский Талмуд*, *Бава Кама* 26: «Животное может бодаться только с помощью рогов». Рваться вперед с целью причинять боль другим – недопустимое поведение. Поэтому в *Рош га-Шана* не следует использовать прямой рог – выступающий отросток, который намекает на то, что животное может вырваться вперед и бодаться.

описывает нечто, выступающее из чего-то другого. Слово «шофар» связано со словом «леиштанер» – «улучшать» или «украшать», и означает тот вид рога, который пробуждает внутреннюю волю к улучшению. Эту идею можно применить только к тому, что уже существует. Например, невозможно отремонтировать гостиную, если нет гостиной, которая нуждается в облагораживании и ремонте.

Иногда, когда вы говорите о самосовершенствовании, вы обнаруживаете, что пытаетесь нащупать что-то в себе. Вы чувствуете необходимость прояснить, в каком аспекте вы хотите стать лучше, каким способом и с какой целью. *Леиштанер*, таким образом, означает улучшение контакта с Б-жественной частью внутри вас, чтобы обрести связь со Вс-вышним.

Когда мы готовимся слушать трубление в *шофар*, мы семь раз произносим псалом «*Мин га-мейцар*» – Из тесноты воззвал я к Тебе...),<sup>2</sup> что символизирует семикратный обход стен Йерихона народом Израиля. Когда они протрубили в *шофары*, все стены рухнули. Подобно этому, наша *кавана*, пробуждающаяся во время семикратного произнесения этого псалма, заключается в том, что мы должны быть в состоянии разрушить стены вокруг себя. Нет слов, чтобы выразить это желание.

Рамак (раби Моше Кордоверо)<sup>3</sup> объясняет, что «*Десять дней тшувы параллельны десяти сфирот, атрибутам, описывающим, как Вс-вышний управляет Своим миром, и одновременно описывающим наши общие черты с Ним*». Десять *сфирот* проявляются в каждом из дней тшувы, а это значит, что в каждый из этих дней нам становится доступнее тот или иной способ взаимоотношений с Вс-вышним. Когда все эти аспекты используются должным образом, мы можем достичь того, что каббалисты называют «цельным зданием».

---

2 *Тегилим* 118:5.

3 В своей книге *Томер Двора*.

Это метафора, означающая, что все ваши черты характера должны быть посвящены *каводу* Вс-вышнего, и в результате вы ощутите внутренний покой, который может быть достигнут только тогда, когда вы не воюете сами с собой. Все, что мы можем сделать, – соединиться с Ним через то, как Он сам излагает Свою историю. Мы должны ощутить желание вернуться к каждому из аспектов проявления Вс-вышнего через десять *сфирот*. Этот процесс позволяет нам достичь полной тшувы. Такая тшува означает возвращение в наиболее святое и возвышенное место.

Далее Рамак говорит нам, что *слышать* – значит по-настоящему вникнуть в идею, которую пытается донести собеседник. Поэтому, когда мы слушаем *шофар*, мы хотим услышать голос внутри себя, который призывает нас разрушить барьеры, мешающие нам понять, чего мы хотим, и достичь желаемого уровня. Голос снизу пробуждает параллельный голос Свыше, потому что Вс-вышний хочет слышать нас. То, что Он слышит нас, означает, что Он проникает в нас и понимает нас до глубины души. Когда мы слышим Его через качество *бина* – мы можем по-настоящему понять, кто мы есть, что такое мир, и что присутствие Вс-вышнего – это сила, из которой исходит все. Есть еще одна черта. Она называется *малхут*, что означает «царственность». Вы используете *малхут*, когда «слышите», как *бина* говорит с вами, и отвечаете на ее «голос», совершая служение Вс-вышнему здесь, внизу, на практике и с серьезной отдачей.

### **Как вам привнести в свое сердце *бину*, когда вы слышите *шофар*?**

Когда прозвучит *шофар*, позвольте себе чувство душевной тоски от отсутствия связи. Вс-вышний отвечает, если так можно выразиться, словами: «Я желаю их. Я вижу, что они собой представляют и что у них внутри»; Он отвечает на ваш поиск, ища вас с помощью Своей *бины*. Он может проникнуть во все слои нашей души и понять, что находится в самой

глубокой части нашей сущности. Вот почему благословение на трубление в *шофар* звучит как «*Лиимоа коль шофар*».<sup>4</sup> Всякий раз, когда мы встречаем слово «слышать», оно призвано передать эту идею проникновения вглубь, пока мы действительно не услышим Того, Кто говорит. Когда *бина* переходит в действие, вы устремляетесь к Тому, Чей голос вы слышите. Это стремление называется *малхут*.

Поэтому *бина* называется «матерью» – ведь мать рождает нечто, и в данном случае это *малхут*: наше желание подчиниться Ему, чтобы Он правил нами.

Практически это означает, что основная концепция, которую нужно иметь в виду, когда мы слышим *шофар*, — это мысль: «Я хочу слышать Тебя, Вс-вышний, и я хочу сделать все, что должна, чтобы слышать все время, каждое мгновение». Это голос *шофара*, исходящий снизу, и это то, что создает *малхут Шамаим*.

Кроме того, эта внутренняя связь между *биной* и *малхутом* объясняет, почему, даже если для выполнения заповеди зажигания свечей Шаббата достаточно только одной свечи, традиция предписывает зажигать две свечи. Хотя основное объяснение, которое люди знают в связи с этим обычаем, – это слова «*шамор ве-захор* (храни и помни)», эти два слова также связаны с *биной* и *малхутом*. *Захор* подчеркивает важность осознания того, кто вы есть, куда идете и где хотите распространить свет. Аспект *шамор* необходим для того, чтобы разрушить препятствия на пути к достижению этой цели.

Таким образом, голос *шофара*, на самом базовом уровне, исходит изнутри вас. Это та часть вас, которая желает связи со Вс-вышним. Этот основополагающий голос включает в себя три разных звука. Каждый из них пробуждает нечто конкретное. Это не просто вариации на одну и ту же тему.

---

4 Букв. «слышать звук *шофара*».

Сегодняшнюю еврейскую женщину бомбардируют советами и инструкциями из множества источников по каждому аспекту ее существования. И все же, после всех ее попыток самосовершенствования, кто сможет найти Доблестную Женщину? Как сказал Царь Соломон много веков назад: «Она остается редкостью, она дороже жемчуга».

В этой книге Ребецин Ципора Хеллер (Готлиб) стих за стихом перебирает известные слова «Эшет Хаиль», приводя идеи, которые сегодняшняя женщина сможет применить в повседневной жизни. Она определяет для нас конкретные цели и делится способом их достижения.

Дорогие женщины, пусть книга «Дороже жемчуга» станет для вас источником веры и вдохновения, поможет вам найти внутреннюю мудрость и уверенность в своих силах.

Стремитесь стать такой женщиной и пусть Вс-ий вознаградит ваши усилия успехом!

Купить книгу можно на сайте [www.knizhniki.com](http://www.knizhniki.com), а также на сайте [www.toldot.com/store](http://www.toldot.com/store)

Для оптового заказа вы можете связаться с нами, написав на адрес [haverot.info@gmail.com](mailto:haverot.info@gmail.com)

**Пополни свою еврейскую библиотеку новым изданием!**



Ребецин Ципора Хеллер Готлиб – одна из самых уважаемых и влиятельных женщин-учителей в еврейском мире. Она известна своими глубокими знаниями Торы, проникновенными лекциями и книгами, а также своим уникальным подходом к обучению и духовному наставничеству.

Ее книга «Вернись: твой путь к устойчивым изменениям» представляет собой глубокое исследование процесса внутренней трансформации, основанной на еврейских духовных принципах.

Эта книга для тех, кто ищет пути к улучшению своей жизни, будь то в преддверии значимых праздников, как Рош га-Шана и Йом Кипур, или в моменте личных кризисов и перемен, – эта книга навсегда станет вашим надежным помощником на пути укрепления связи со своим духовным началом.

В этой книге Ребецин Хеллер Готлиб вдохновляет и мотивирует читателей использовать этот особый период для самопознания и духовного роста. Для настоящего возвращения к самым высоким и самым правильным ориентирам, к глубокой и искренней тшуве.

На протяжении десятилетий Ребецин вдохновляет женщин по всему миру. Используйте эту книгу для достижения более гармоничной и осознанной жизни, сказав: «В этот раз все будет иначе».

БИБЛИОТЕКА  
HAFEROT

