



ПРО *СВЕТ* **Журнал**

**Будем
жить!**

№6 май-2026



ЗОАР ПРОЕКТ РОССИЯ

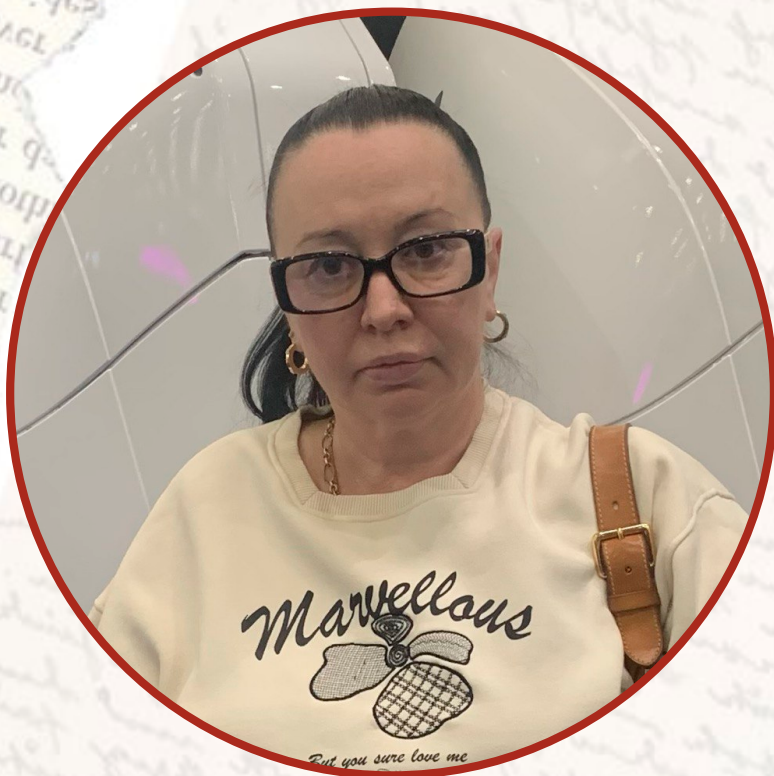
Получить Пинхас:



ОГЛАВЛЕНИЕ

Колонка арт-директора	4
Поздравляем!	5
Люди несущие свет	8
Про-вечные ценности	13
26 ияра: День благодарности без границ	18
Про-женское	21
Про-любовь	26
Про-бизнес	36
Про-стиль	46
Про-астрологию	49
Про-чтение	57
Про-вкус жизни	60
Про-творчество	64
Про-новости	69

КОЛОНКА АРТ-ДИРЕКТОРА



В мае мы отмечаем два очень светлых праздника - День Победы и Шавуот.

День Победы – праздник, который со слезами на глазах вошел в каждый дом и затронул каждую семью в России. Война пронеслась огненным смерчем, и только наш солдат смог остановить безумие. Праздник, который знаменует день, когда мир получил надежду на жизнь без боли и страдания, победу Добра над злом!

**Дорогие друзья!
Этот майский выпуск особенный для нас всех.**

Долгожданная весна, которая, казалось заблудилась и никак не дойдет до Москвы, наконец добралась. В московских парках уже появились крокусы, пробивается молодая листва, и по вечерам на зло погоде поют птицы. Природа оживает, и мы вместе с ней!

Темой этого номера стала жизнеутверждающая фраза из замечательного фильма «В бой идут одни старики» - «Будем жить!»

Шавуот – праздник Дарования Торы. Человечество получило Тору - порядок над хаосом, милосердный путь без боли, путеводитель на пути к Свету Творца!

И Шавуот и День Победы, каждый по своему, поставили историческую точку в периоде хаоса, времени боли и страданий.

Мы прошли такой трудный и долгий путь к Победе Света над тьмой Давайте дойдем его до конца !! И будем жить!!

ПОЗДРАВЛЯЕМ!



Элияу Ярдени

9 мая мы вспоминаем победу, рождённую в тяжёлых испытаниях. Десятилетия назад мир оказался на грани тьмы — но мужество, самопожертвование и несгибаемый дух людей привели к Победе. Мы чествуем тех, кто сражался, кто пал и кто выжил, чтобы будущие поколения могли увидеть рассвет свободного мира.

Но победа живёт не только в учебниках истории. Она продолжается — в том, как мы относимся друг к другу каждый день. И важно сохранить самый ценный урок того времени: что доброта, сострадание и чуткость — это истинные основы лучшего мира. Мира, где различия встречаются пониманием, а не ненавистью. Где сила проявляется не в том, чтобы подавлять других, а в том, чтобы поддерживать их.



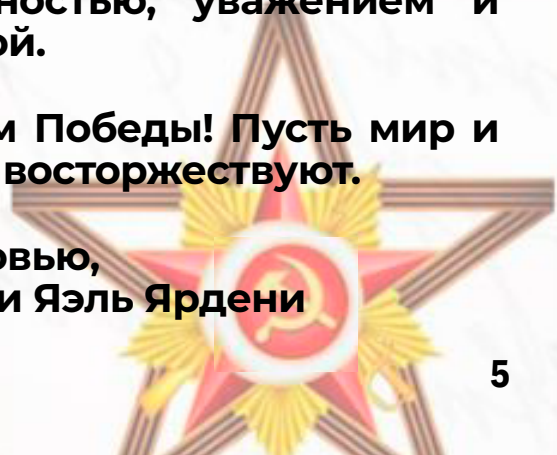
Яэль Ярдени

И сегодня, когда мы празднуем торжество света над тьмой, давайте также пообещаем сохранять наши сердца открытыми и мягкими. Будем добры к ближним, терпеливы к тем, кто испытывает трудности, и не будем скупиться на любовь. Потому что мир сохраняют не только величественные памятники, но и маленькие, ежедневные добрые дела, которые рождаются сначала в наших сердцах.

Пусть мы никогда не забудем прошлое и всегда будем выбирать будущее, сформированное человечностью, уважением и надеждой.

С Днём Победы! Пусть мир и доброта восторжествуют.

**С любовью,
Элияу и Яэль Ярдени**



ЛЮДИ НЕСУЩИЕ СВЕТ

Сара Дубовис

«Хочу так, как Карен»

Интервью с Сарой Дубовис



Как ты познакомилась с мудростью каббалы?

Я жила в Лос-Анджелесе и работала няней у своей под-

руги, которая хорошо знала Рава и Карен и стала студенткой, когда Каббала центр там только-только открывался. В моей жизни тогда царил хаос, и подруга постоянно твердила: «Тебе нужно! Тебе нужно!». А я сильно сопротивлялась, потому что мне казалось, что это религия, а мне это было неинтересно. И произошло много событий, прежде чем я всё же решила прийти. В итоге она стала для меня настоящим каналом для перемен.

Помнишь ли ты своё первое знакомство с Каббала центром?

Моё первое знакомство с Каббала центром произошло, когда я пришла на вводную лекцию Эйтана Ярдени. Пришла только потому, что подруга меня туда буквально «засунула». Но лекцию я

не дождалась, потому что перепутала время. Вместо этого купила в буксторе Центра две книги: «Сила каббалы» и «Путешествие по Вселенной» Рава Берга. Открыла, подумала: «Что за глупости, что за бред?» — и закрыла.

А через три месяца в моей жизни начали происходить судьбоносные события. Я вернулась в Каббала центр через несколько лет — уже по-настоящему готовая учиться.

Расскажи о своих учителях, о Рава и Карен, о первой встрече с ними. Какие впечатления она оставила?

Когда я пришла уже учиться, Рав был после инсульта, поэтому я первое время его не видела, а Карен видела только издалека.

Первое настоящее впечатление от Карен случилось на Рош Ашане в Чикаго. Я тогда была в середине курса «Каббала 2», посмотрела на неё и поняла: я хочу так, как Карен. Там творились сплошные чудеса. Я уже понимала: это то место, где я хочу быть, и ничем другим больше заниматься не хочу.

И почти сразу после этого я столкнулась с ней на Шаббате, и нас познакомили. Я тогда потенциально была уже учителем. Она посмотрела на меня и сказала: «Очень хорошо, давай-давай. Присоединяйся!».

Возле неё у меня всегда были короткие замыкания — меня трясло, как от электричества.

Рава я впервые близко увидела на Шавуот, когда он давал первую лекцию после инсульта. А именно близкое столкновение произошло в Израиле, где мне повезло подать ему обед. Рав задавал обо мне вопросы другому учителю — вопросы, которые он не мог знать. Но он знал.

Самое яркое воспоминание — это, конечно же, его единственный приезд в Москву на праздник Ту биШват. Мы только переехали в это здание, внутри ещё почти ничего не было, и Рав повесил мезузу на главном входе. Мы сидели за одним столом, пили чай, и Рав каждому из нас дал персональное послание. Это воспоминание на всю жизнь.

Кем ты работала до Каббала центра? Тебе было инте-

ресно этим заниматься или ты понимала где-то внутри, что должно быть что-то другое?

На самом деле до Каббала центра я занималась многим — опыт был разный. Много училась, проходила разные курсы, потому что мне всё было интересно.

Был период, когда я работала ассистентом продюсера. Ассистенты, сами знаете, решают миллион вопросов — я Дева, у меня это хорошо получалось. Мы даже сняли с подругой небольшой фильм. Но тогда было очень много работы и очень мало сна. А киноиндустрия, думаю, вы слышаны, сильно раздувает эго. Так что это вообще не сравнить с тем, что я испытала, когда попала в Каббала центр и начала там работать.

Расскажи, пожалуйста, про свою семью. Откуда вы, большая ли у вас семья? Как родные отнеслись к тому, что ты начала работать в Каббала центре, а потом стала учителем?

Семья у нас небольшая: я и мой брат. Ещё есть двоюродные брат и сестра. Я родилась и выросла в Донецке. В 19 лет

уехала в Израиль, через три года — в США. Потом вернулась в Израиль, потом снова в США — и в тот приезд уже осталась, потому что пришла в Каббала центр в Лос-Анджелесе. Дальше работала в Центрах в Лондоне, снова в Израиле, а потом приехала в Москву.

К тому, что я начала работать в Каббала центре, а затем и преподавать, семья отнеслась скептически. Зная, что со мной бесполезно спорить, мне ничего не говорили, но за спиной планировали моё спа-



сение из секты. Я просто попросила принять мой выбор и уважать его. И, конечно, потребовалось время, чтобы они увидели, чем я занимаюсь, и поняли: это то, чему я хочу посвятить жизнь. Сегодня они меня полностью поддерживают, любят Центр, знают всех учителей. И очень мной гордятся — что я учитель, что выпустила свою книгу.

Как произошло твоё первое знакомство с книгой Зоар? Какое место это занимает в твоей личной практике?

Сначала я просто услышала о Зоаре на курсе, когда училась. А первый «удар током» произошёл, когда я его купила. Тогда Зоар был в 23 томах. Я приехала домой и подняла эту огромную коробку сама на третий этаж в старом доме без лифта. Я помню, что открыла его, и было ощущение какого-то волшебства.

Ты могла прочитать его?

Я знала иврит, но так как Зоар написан на арамейском, а это другой язык, я могла прочитать, но не понимала суть.

Расставила книги — и начали происходить сумасшедшие чудеса.

Я скажу честно: раньше я больше сканировала Зоар. Со временем начала его изучать, читать. Но Зоар для меня — очень сложный инструмент. Мне легко использовать 72 имени Бога, утреннюю молитву, а открыть Зоар и сидеть, изучать — сложно. Я списываю это на свой горизонт в Близнацах: усидчивости нет.

Я 20 лет изучаю мудрость каббалы, и у меня нет ни толики сомнения на сегодняшний день, что Зоар — это чудеса, что это полезно, что это практично, что это нужно. Даже пять минут чтения всегда приносят мне мысль, которая вдохновляет потом целую неделю: что-то открывается, я понимаю, как работать с учеником, что сказать на следующей лекции, я вдруг отвечаю на какой-то свой вопрос. Но сесть за Зоар — это всегда для меня усилие.

Ты можешь поделиться каким-то твоим ярким инсайтом про Зоар или Зоар-проект?

У меня есть чёткое убеждение — Зоар всегда будет там, где он должен быть.

И у меня есть история-подтверждение, которой я часто делюсь. Однажды мы приехали в детскую больницу в области, по-моему, это была травматология. Это было 23 февраля. Мы заходим, начинаем рассказывать, а охранник на входе упёрся: «Вы меня не поздравили с 23 февраля, не пропущу!». Девочки пытались объяснить, что это важно, но я говорю: «Отходим, мы потом можем позвонить сюда и спокойно решить вопрос, видимо, сейчас не время». И тут к нам подходит женщина: «У меня племянник, 15 лет, в коме после аварии. Отдайте мне, пожалуйста». И она отнесла Зоар в палату. Я не знаю, проснулся он или нет. Но для меня это стало чётким убеждением: Зоар всегда встанет там, где он должен быть.

Расскажи о вашей встрече с Даниэлем. Как ты поняла, что это тот самый человек?

Мы встретились за пять лет до свадьбы. Он только приехал в Москву. И я, конечно, должна была пройти очень большой духовный путь, чтобы увидеть его. Было очень много разных историй.

Большое сопротивление в начале вызвало то, что один

из учителей сказал, что Карен прислала его для меня. Деве говорят, с кем быть? Да вы что! Я даже в тот момент не услышала, что это Карен была, я не поверила.

А Даниэль оказался очень устойчивым человеком. Очень!

И отношения стали возможными только после того, как произошло много событий, и я прошла через определённую боль и неправильные отношения.

Я выходила замуж, как говорю, по расчёту. Он мне нравился, я восхищалась его уровнем человеческого достоинства, умением делать сопротивление, невероятной заботой о людях. Я всегда советовала студенткам: ищите в человеке то, к чему вы стремитесь, что вас восхищает. Женщина должна быть немножко фанаткой своего мужчины.

Прошло 5 лет, и в какой-то момент я вдруг поняла, что он не то что остывает, но, кажется, он отпустил (что тоже хороший каббалистический принцип — отпустить, чтобы получить) и решил, что больше не хочет ждать и тратить время. И я даже немного ис-

пугалась, что его может не быть больше в моей жизни. И я пришла первая и сказала: «Давай попробуем встретаться». Сначала была дружба, потом свадьба. А яркие эмоции пришли примерно через неделю после свадьбы.

Что значит «встречаться» в каббалистическом смысле?

Во-первых, мы делаем сопротивление на физические отношения, потому что это вишенка на торте. У нас были чувства друг к другу, минимальное влечение, но не сумасшедшая страсть. Какие-то яркие эмоции пришли после свадьбы уже, как я говорила.

Главное — общая цель. Мы много обсуждали, заботились друг о друге, ходили в кино, занимались вместе, ездили на Рош Ашану в США, но жили отдельно: я с подругой, он с друзьями.

Решение мы приняли в августе, а в октябре уже поженились. В Центре мы не тянем долго, потому что акцент не на том, «как мы себя чувствуем в этих отношениях», а на том, где наши цели. Естественно, чувства важны, но важно также понимать, что будет в будущем.

И поэтому в момент, когда

мы уже приняли решение, что хотим быть вместе, мы ждали момента попросить благословения у Карен и назначить свадьбу.

Мы никак не могли поймать Карен в сентябре, когда ездили на Рош Ашану, она была очень занята. Получилось только в Израиле, на Суккот. Карен сказала: «Да, конечно, будет здорово!».

Мы планировали декабрь, но поженились через 2 недели, потому что Карен приехала в Москву, и мы ухватились за эту возможность.

Какие проекты тебе хотелось бы развивать дальше?

Мне хочется продолжать писать книги на разные темы, участвовать в медийных проектах или хотя бы вдохновлять такие истории. Ещё я мечтаю создавать короткие мини-сериалы с помощью искусственного интеллекта — про женщин и для женщин. А снять фильм про Зоар — это моя главная мечта.

И, конечно же, имея очень крутой каббалистический контент, делать курсы по основам каббалы, потому что там такое невероятное коли-



и ждать 200 лет — значит, я планирую их все прожить.

Чем ты любишь заниматься в свободное время?

Не знаю, что такое «свободное время», но если глобально — когда оно вдруг появится, я больше всего в жизни люблю путешествовать.

Люблю новое, эмоции, впечатления: театры, различные выставки. Конечно, с мужем и детьми, поэтому подбираем так, чтобы было интересно всем, независимо от возраста. Ещё любим вместе смотреть фильмы. Если не засыпаю, даже досматриваю до конца. Но пока «поспать» — всё же актуальнее.

Какой совет ты дашь человеку, который только начинает свой духовный путь?

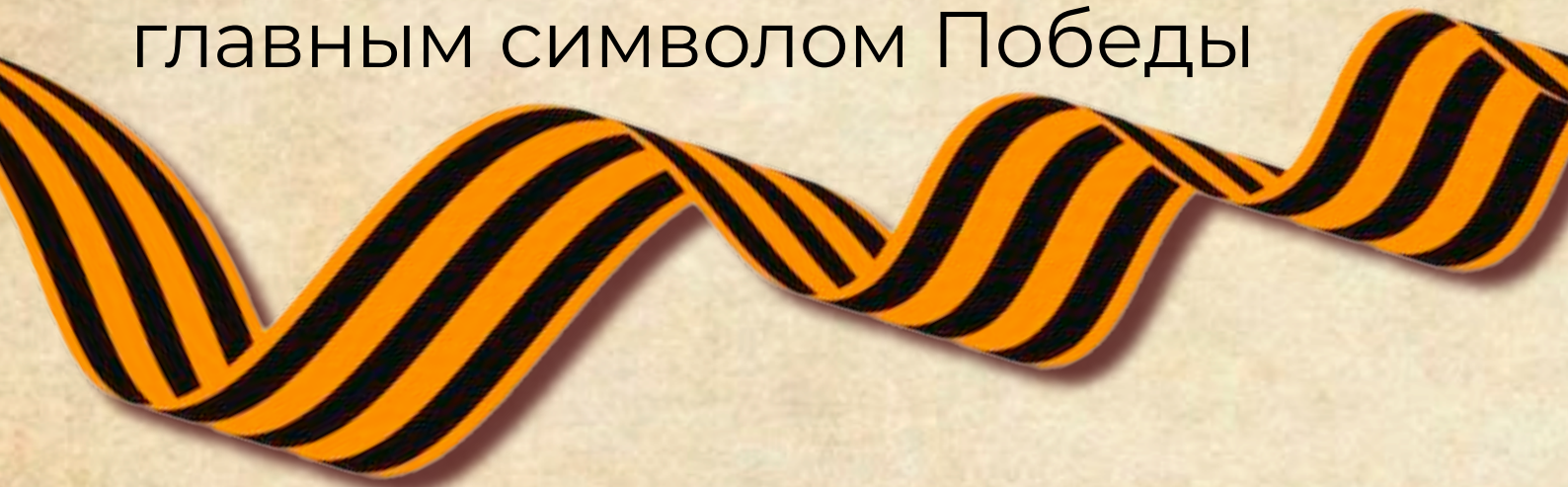
Не спешить. Наблюдать и анализировать, что ты чувствуешь и думаешь. Обязательно задавать много вопросов. Обязательно! Не домысливать всё самому. Здесь всё открыто, можно задать любой вопрос, потом уже анализировать.

чество интересных вещей. А с применением современных технологий это будет потрясающе! Я вообще так благодарна новым технологиям, которые сейчас появляются и применяются. Нужно понимать, я человек, который жил в двух веках. Понимаете? В двух столетиях! Без телефона, без машины, с круглым телевизором с предохранителем. За 53 года я прожила несколько жизней.

Самое моё большое желание — встретить Машиаха. Даже если он не торопится

ПРО- ВЕЧНЫЕ ЦЕННОСТИ

Цвета пламени и дыма:
как Георгиевская лента стала
главным символом Победы



Георгиевская лента является символом воинской славы и доблести. Она имеет особое значение как символ Победы в Великой Отечественной войне. С 2022 года георгиевская лента официально признана символом воинской славы, и ее использование разрешено только в целях сохранения исторической памяти.

Георгиевская лента была учреждена 26 ноября (7 декабря по новому стилю) 1769 года императрицей Екатериной II во время русско-турецкой войны

1768–1774 годов. В этот день была создана высшая военная награда Российской империи — орден Святого Георгия Победоносца, который вручался боевым армейским офицерам за личную храбрость, проявленную на полях сражений, за особо мужественные поступки или мудрые советы, приводившие к победе над врагом.

Название лента получила от имени Георгия Победоносца, который считается покровителем российского воинства. К ордену полагалось пожизненное

жалование, которое могло передаваться потомкам.

Орденский статут 1769 года содержал следующее описание ленты: «Лента шёлковая о трёх чёрных и двух жёлтых полосах». Лента дополнялась девизом «За службу и храбрость», а также белым равносторонним крестом или четырёхконечной золотой звездой.

Традиционное толкование цветов Георгиевской ленты утверждает, что чёрный цвет означает дым, а оранжевый — пламя. Обер-камергер граф Литта писал в 1833 году: «Бессмертная законодательница, сей орден учредившая, полагала, что лента его соединяет цвет пороха и цвет огня».

Также считалось, что чёрный и жёлтый воспроизводят цвета государственного герба Российской империи: чёрный двуглавый орёл на золотом фоне.

Первым обладателем высшей степени ордена была сама императрица Екатерина II, согласно Уставу ордена. А первым человеком, удостоившимся на-

грады за боевые заслуги, стал подполковник Фёдор Фабрициан.

Всего существовало четыре степени ордена, каждая из которых соответствовала разным уровням заслуг и почёта.

Екатерина II не просто вручала награды верным офицерам, она создала целую традицию, назначив День георгиевских кавалеров и учреждение Думы кавалеров ордена.

Четырёхстепенный орден вручался крайне выборочно, и только четверо офицеров удостоились всех степеней за всю его историю — такая была его ценность.

Орден Святого Георгия временно отменили при императоре Павле I, но уже при Александре I он был возвращён в армейский обиход.

В 1806 году его цвета появились и на боевых знаменах русской армии.

В 1807 году император Александр I учредил специальную награду для

нижних чинов Русской армии за личную храбрость в бою — Знак отличия Военного ордена, который носился на ленте георгиевских цветов. Этот знак в дальнейшем получил название — солдатский Георгиевский крест, или солдатский Георгий, как его называли в народе.

В 1913 году положение награды было официально закреплено в иерархии военных наград Российской империи. С этого периода жёлтые полосы на ленте были заменены на оранжевые.

В этот период появилась ещё одна трактовка происхождения цветов на Георгиевской ленте, прижившаяся в народе и имевшая популярность среди солдат. По этой версии чёрные полосы символизируют неоднократную гибель Святого Георгия, а две полосы жёлтого или оранжевого оттенка — его неоднократное воскрешение.

16 декабря 1917 года Декретом Совета Народных Комиссаров РСФСР «Об уравнении в правах всех военнослужащих» георгие-

вские ленты были отменены.

В годы Великой Отечественной войны Георгиевская лента как символ вернулась. 21 мая 1942 года был учреждён гвардейский знак, который присваивали отличившимся в боях воинским частям, а на знамёнах гвардейских частей появилась лента с историческими цветами георгиевской. Эти же цвета применялись в оформлении ордена Славы и медали «За победу над Германией», колодки которых обтягивала георгиевская лента.

2 марта 1992 года Указом Президиума Верховного Совета РСФСР «О государственных наградах Российской Федерации» военный орден Святого Георгия и знак отличия «Георгиевский крест» были восстановлены.

В 2005 году по инициативе журналистов «РИА Новости» и «Студенческой общины» Москвы в честь 60-летия Дня Победы впервые прошла акция «Георгиевская ленточка». В рамках акции жителям столицы и множества других

городов России (и даже за её пределами) раздают специальные ленточки, выполненные в узнаваемых цветах Георгиевской ленты.

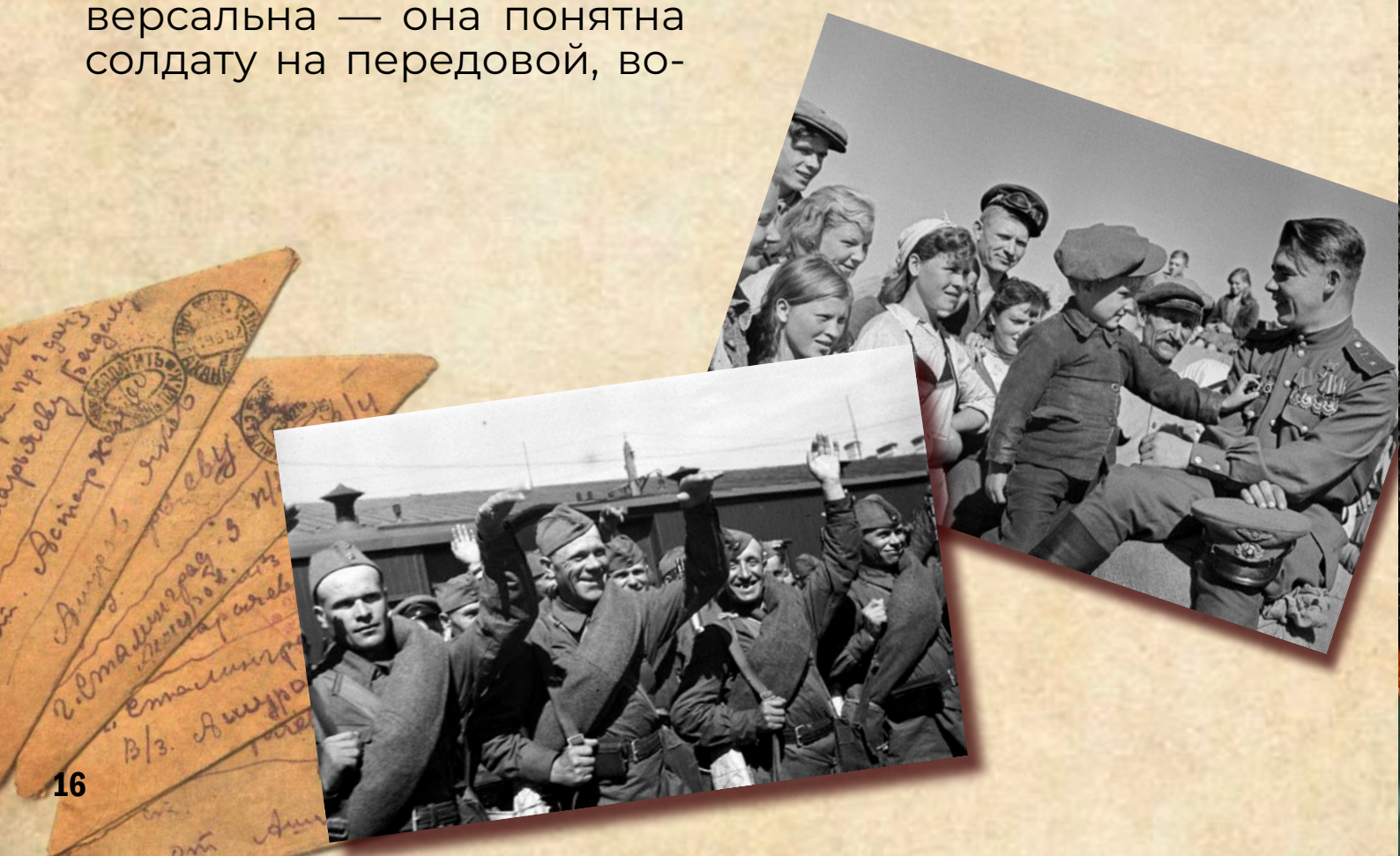
29 декабря 2022 года в России вступил в силу закон, признающий Георгиевскую ленту символом воинской славы России. Публичное осквернение символа влечёт за собой ответственность в соответствии с законодательством РФ.

Георгиевская лента стала воплощением уважения к тем, кто сражался, к тем, кто не вернулся, и к тем, кто выстоял. Эта символика универсальна — она понятна солдату на передовой, во-

лонтерам в тылу, домохозяйке, вяжущей носки и даже младшим школьникам, пишущим письма российским солдатам.

Георгиевская и Гвардейская: есть ли разница?

Иногда возникает вопрос: в чём отличие Георгиевской ленты от Гвардейской? По сути — в контексте. Георгиевская — это часть награды, личный знак отличия. Гвардейская — используется в символике воинских частей. Цвета и смысл — те же. По сути, это одна и та же историческая линия, просто продолжающаяся в разных формах.





Будем
ЖИТЬ!

26 ИЯРА: ДЕНЬ БЛАГОДАРНОСТИ БЕЗ ГРАНИЦ

В современном мире, полном информационных войн и попыток переписать историю, существуют даты, которые остаются «точками сборки». 9 мая для нас — День Победы. В Израиле его тоже отмечают, но 26 ияра.

9 мая 1945 года по еврейскому календарю было 26 ияра 5705 года. Для миллионов евреев, переживших Холокост, эта дата стала не просто строчкой в календаре, а точкой невозврата — от бездны к жизни.

Почему эта дата появилась?

Идея сделать 26 ияра особенным днём родилась в еврейских общинах. В 2013 году вице-президент Российского еврейского конгресса Герман Захарьяев предложил отмечать День спасения и освобождения. Почему? Потому что в иу-

даизме действует свой календарь, и для того чтобы событие осталось в памяти народа на века, оно должно быть вписано в систему дат государства.

Это действие - попытка сказать «спасибо» на своём, духовном языке. В 2018 году Кнессет (израильский парламент) утвердил закон об этой дате. Теперь 26 ияра — официальный день, когда евреи всего мира зажигают свечи: в память о жертвах, в честь солдат-освободителей и просто в знак благодарности за то, что кошмар кончился.

Почему это победа добра над злом?

Опустим политику. В этой истории есть чёткий архетип: абсолютное зло, которое имело идеологию и власть, было остановлено. Для еврейского народа Вто-

рая мировая война была не просто войной государств. Это была попытка стереть их народ с лица земли.

Когда 9 мая 1945 года союзники приняли капитуляцию Германии, для мира это означало только одно: жизнь победила.

В Израиле это день «сдержанной радости» (в иудаизме даже есть понятие «половинный Алель» — сокращённая молитва в такие дни). Потому что радость полного счастья невозможна — слишком много было потеряно. Это победа со слезами на глазах, самая настоящая.

Как это работает сегодня?

26 ияра в Израиле, России, Европе и США проходят церемонии у Могилы Неизвестного Солдата и мемориалов. В синагогах читают особые молитвы благодарности воинам Красной армии и союзникам.

Но главное происходит в душах людей. В этот день еврейские общины вспоминают, что полмиллиона евреев воевали в рядах красной и союзных армий. 200 тысяч из них не вернулись домой. 26 ияра — это момент, когда мы говорим: «Добро победило не само собой. За него заплатили миллионы жизней, и мы это помним».

Почему нам, светским людям, далёким от теологии, стоит знать про 26 ияра? Потому что это редкий случай, когда религиозный календарь зафиксировал торжество гуманизма. В мире, где снова поднимает голову нацизм и ксенофобия, напоминание о том, что 26 ияра существует — это напоминание о хрупкости мира.

Это день, когда можно не спорить о политике, а просто сказать: «Спасибо за жизнь. И никогда больше».

Памятный вечер посвященный Дню Великой Победы 26 ияра 5705 года пройдет в Каббала центре.

В программе:

Лекция наших учителей

Зажжение свечей

Песни военных лет

Гости вечера :

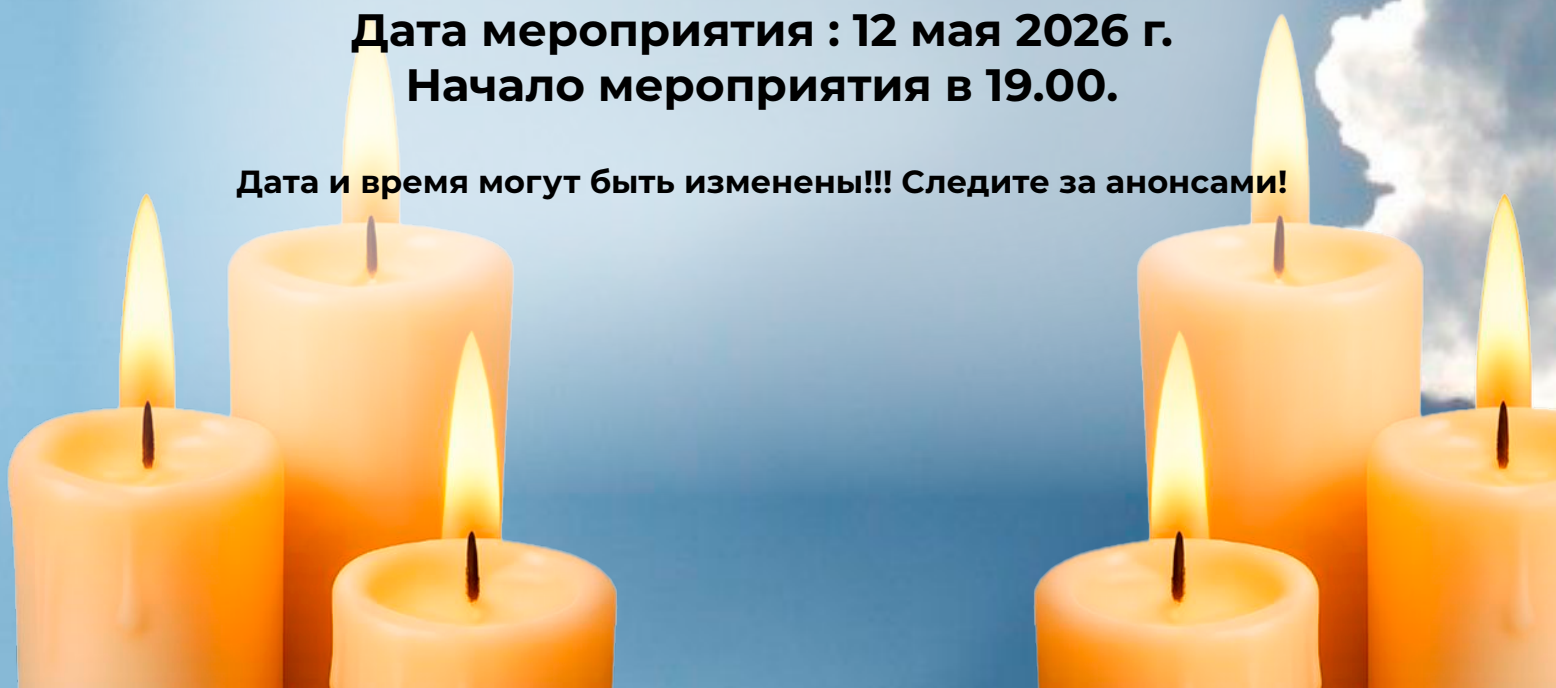
Молодые артисты Дважды Краснознаменного ансамбля песни и пляски имени Александрова.

Лауреаты Всероссийских и Международных конкурсов Леонид Филатов и Виталий Федоров.

Дата мероприятия : 12 мая 2026 г.

Начало мероприятия в 19.00.

Дата и время могут быть изменены!!! Следите за анонсами!



ПРО- ЖЕНСКОЕ

САМЫЙ ВРЕДНЫЙ «УГЛЕВОД»



Сара Дубовис

Начну с места в карьер.

Если вы принимаете все, что получаете от жизни, как должное. Если все, что вы делаете для других, становится «медвежьей услугой» и оборачивается против вас. Если то, чего добиваетесь, приносит вам только мимолетное

удовлетворение – скорее всего, вы заболели очень опасной болезнью. Болезнью, которая на языке Каббалы называется Хлебом Стыда.

Тысячи лет назад хлеб добывался с большим трудом, и практически все, так или иначе, в этом участвовали. Когда же за



стол садился человек, не участвовавший в процессе, о нем говорили, что он ест хлеб стыда или хлеб, который не заслужил.

Но, к сожалению, к вкусно пахнущей выпечке эта концепция не имеет никакого отношения. Хлеб Стыда — это чувство, ощущение. То самое неприятное чувство стыда и дискомфорта, которое возникает при получении чего-либо незаслуженного.

- Вам только что прибавили к зарплате, потому что у вас дружеские отношения с начальником, а не потому что, что вы хороший работник.

- Вы получаете финансовую поддержку от близкого человека, но ничего не даете ему взамен или даете, но ваше получение и дарование диспропорциональны.

- Ваши дети получают от вас все, что их душа пожелает, но при этом вы ничего от них не требуете.

Проживая точно такие или подобные ситуации, мы накапливаем Хлеб Стыда. В начале мы не ощущаем, что с нами что-то не так, но уже очень скоро его «вкус» становится отвратителен, и, если ничего не изменить, со временем он становится еще хуже.

По-другому не может быть, потому что концепция «Хлеб Стыда» есть универсальный закон. Он гласит, что полученное незаслуженно никогда, повторю еще раз, никогда не принесет настоящего долгосрочного наполнения.

То есть, как бы мы не хотели чего-то, если мы получили это незаслуженно

но – это не принесет нам ожидаемого удовольствия.

Хлеб Стыда приносит и дающим его и получающим только одно – боль.

Разве не больно жить роскошной жизнью, иметь все, чего душа только пожелает...и просыпаться с чувством раздражения и неудовлетворенности, ощущая себя самозванцем и жертвой? Разве не больно наблюдать, как навсегда закрывается дверь за человеком, для которого, казалось бы, мы лезли из кожи вон, жертвуя своими собственными интересами и ставя свою жизни на паузу? Разве не больно обнаружить, как тебя, ничего не объясняя, заблокировала любимая подруга после того, как ты мчалась к ней, сломя голову посреди ночи, чтобы поговорить об ее очередной шекспировской трагедии?

И разве не больнее всего получать хамство и неуважение от своих детей в

ответ на просьбу о помощи. А потом с замиранием сердца представлять себе одинокую старость.

К сожалению, практически каждый из нас хотя бы единожды находил себя в подобной ситуации, а кто-то находится в ней прямо сейчас. Именно так в нашей жизни ощущается Хлеб Стыда и это только несколько примеров.

Однако, для тех, кто уже «пресытился» этим опасным углеводом, осмелюсь предложить вам попробовать духовную диету.

И несмотря на то, что действия, которых требует «диета», могут быть вам весьма некомфортны, а также потребуют от вас уверенности и упорства, результаты вас удивят.

1. Вы станете более счастливыми. Не мимолетно счастливыми, потому что закрыли удачный проект и получили большой бонус. А постоянно счастливыми, так как ис-

тинное счастье, это знать, что ты реализован и полезен окружающим.

2. Ваши отношения с теми, кто вас окружает, либо наладятся, либо улучшатся.

3. В вашей жизни будет постоянно присутствовать вдохновение.

4. У вас не будет моральной и эмоциональной усталости, а отдыхать вы будете только для того, чтобы позаботиться о своем физическом теле.

Выглядит несколько утопично? Но так жили каббалисты сотни лет назад, и так живут духовные учителя и ученики сегодня. Главное понять, что этот процесс накопительный, и изменения не произойдут моментально. По крайней мере, у большинства из нас. Но, как только мы примем решение и начнем свой «детокс» от Хлеба стыда – уже в этот момент мы почувствуем себя лучше.

А теперь давайте разберем практическую сторону вопроса.

Если вы из тех людей, кто получает больше, чем приносит пользы (без видимой причины недовольны и раздражены), вашим лекарством будет дарование:

1. Даровать временем (волонтерская работа, проведать больного, помочь другу, выслушать того, кому это нужно)

2. Даровать деньгами (начать давать десятину туда, куда считаете нужным, сделать пожертвование)

3. Вдохновлять окружающих на трансформацию

4. Делать комплименты

5. Тренировать свое умение ценить все вокруг, даже самые малости.

Если же вы тот, кто «заражает» ближних Хлебом стыда, можно сделать следующее:

1. Перестаньте, хотя бы на время, давать тем, кого вы «покупаете», их любовь и одобрение (друг пришел в гости и не планирует уходить, или начальник превышает с вами свои полномочия).

2. Перестаньте давать совсем, если для вас это способ контроля над человеком (я даю детям, привязывая их к себе).

3. Обсудите с близким человеком существующие между вами сложности, даже, если в ответ он может хлопнуть дверью. Если этого не сделать, то «дверь» случится так или иначе. Однако, истинная близость основывается на умении говорить и выслушивать правду, даже самую неприятную и горькую.

4. Не «душите» окружающих своей заботой, уважайте их личное пространство.

5. Не пытайтесь кого-либо изменить в соответствии со своими ценностями и своим мнением о них.

К Хлебу Стыда ни в коем случае нельзя относиться несерьезно. Боль, которую он приносит нам и тем, кому мы его даем, это только верхушка айсберга, о который разбиваются людские жизни. Еще хуже, когда мы, топя себя, тащим под воду тех, кого любим, тех, кому на самом деле желаем только добра.

Так, что, с вашего позволения, перефразирую название известной книги «Недоволен своей жизнью? Измени ее!» на Недоволен своей жизнью? Начни избавляться от Хлеба Стыда! Удачи всем!



ПРО- ЛЮБОВЬ

О любви, спорах и общих целях.



Интервью с Яэль и Элияу Ярдени

Наконец-то у нас появилась возможность поговорить вместе. Много месяцев мы не видели вас, и тем более — не видели вас вместе. Обычно в России, да и в большинстве стран, люди в вашем возрасте уже начинают думать о пенсии: как проводить больше времени с семьёй, друг с другом, как наслаждаться жизнью. Но у вас всё наоборот. Вы

переезжаете куда-то примерно каждые два года, постоянно путешествуете по миру, руководите центрами, у вас есть ученики по всему миру. Вас очень трудно застать вместе. Возникла ли у вас мысль проводить больше времени друг с другом или хотя бы подумать о пенсии?

Элияу: Наша цель и предназначение настолько ве-

лики, что мы ещё даже не начинали. Вот что я чувствую. Нужно сделать так много, и мир жаждет вкушать то, что есть у нас. Когда я говорю «у нас» — я не только о нас с Яэль. Это о том, что существует на самом деле. Если работать правильно, это поможет многим людям. Для этого мы стараемся применять на практике то, чему учим, что изучаем, и открывать это для всех. И так много нужно сделать. Это безумие — сколько замечательных вещей! И это не только ради нашей карьеры, это для огромного количества людей.

Яэль: Майкл Берг как-то сказал: когда Рав открыл в 1981 году Центр, ему было 60 лет. Рав начал активно распространять Каббалу после 60! Жизнь после 60 только начинается. Всё, что мы сделали до сих пор, — это ничто, просто подготовка. Теперь у нас будет гораздо больше работы.

Вы много работаете. Вам нужно восстанавливать силы. Обычно люди получают энергию в се-

мье, общаясь с детьми. Я знаю, что ваши дети и внуки сейчас в разных странах, и вы видите их несколько раз в год. Где вы по-настоящему восстанавливаете силы? Откуда черпаете энергию?

Яэль: Книги, книги и книги!

Элияу: Сама работа, то, что мы делаем, уже содержит элемент восстановления сил. Мой дом — это быть с Яэль, с моей женой. Это моё место. Я считаю её своим лучшим другом. Мы спорим обо всём, но в одном у нас нет разногласий: жизнь только началась, и мы — лучшие друзья.

Но вы сказали, что ваш дом — это Яэль, а Яэль — это человек, а не место. Где ваше место, где вы восстанавливаете силы? Вы работаете с утра до ночи.

Элияу: Это связано с организацией времени. Организация времени — целая наука. И она связана с Каббалой, потому что Каббала — это о

жизни. Со временем всё больше людей будут знакомиться с этими удивительными пониманиями. Они поймут, что организация времени подобна организации в теле. Время, когда мы чувствуем голод, жажду или усталость — всё это разные системы, работающие с идеальным таймингом. Метаболизм — тоже идеальный тайминг. Если там дефект, человек заболевает и умирает.

У нас очень плотный график, но это как-то работает. Конечно, иногда мне нужно поспать, чтобы восстановить силы. Но это работает. Я задаю этот же вопрос очень занятым людям: тем, у кого большие компании или целая страна. Самая ценная вещь — это время. Как идеально его организовать? Это искусство, и мы постоянно совершенствуемся. Нельзя просто работать, работать и работать. Нужно спать, нужно есть, нужно проводить время с супругой. Все эти вещи очень важны.

Яэль: Мы работаем вместе, и это помогает. Если бы каждый работал в своей сфере, наш образ жизни был бы очень сложным. Но мы часто работаем над одними проектами, много говорим друг с другом о том, как сделать Каббала центром лучше или как помочь человеку. У нас всегда есть общая почва для разговора.

У Элияу есть своё любимое времяпрепровождение — чтение, своя программа чтения. А я люблю гулять и фотографировать. Ещё я люблю сериалы, хотите верьте, хотите нет. Но это поздно ночью. И я люблю читать триллеры.

Мы очень скучаем по детям и внукам, но общаемся с ними по FaceTime каждый день. Я верю, что лучший способ помочь им — это работа, которую мы делаем. Может быть, это звучит банально, но каждый человек, которому мы помогаем, каждый раз, когда мы служим каналом, — в конце концов именно эта энергия поможет нашим детям и

внукам гораздо больше, чем если бы мы просто смотрели на них и играли с ними. Что, кстати, мы тоже очень любим. Но истинная помощь — в духе того, что мы делаем.

Вы познакомились в Каббала центре?

Яэль: Да. Элияу присоединился в 1980 году, я — в 1987. Я тогда училась в университете и искала смысл жизни. Я прочитала много книг по духовности и знала: чем бы я ни занималась, я хочу посвятить себя тому, чтобы сделать что-то для мира. Я не хотела своё дело и свой уголок — это никогда не приходило мне в голову. Сначала я училась в медицинской школе, потом перевелась в школу акушерства. Моей целью было попасть в «Врачей без границ» и оказаться где-нибудь в Африке. Я не могла успокоиться, видя хаос в мире.

Я родилась во Франции, потом переехала в Нью-Йорк, где встретила Рава. В первый раз, когда я увидела Рава, я подумала:

«Вот он! Вот мой духовный учитель! Он как солнечный свет. Он прозрачный. Он — тот великий пример, который я искала». У Рава и Карен тоже не было личной жизни в обычном смысле. Они были в Каббала центре всё время. Личная жизнь, возможно, заключалась в том, чтобы сходить пообедать с детьми раз в «голубую луну». Но наша жизнь всегда была переплетена. Так мы учились.

Вы описываете совершенно другую модель семьи, нежели та, что принята в обычном обществе. Так какова же цель семьи, если для вас она не в приоритете?

Элияу: Когда вы думаете только о себе, вы на самом деле не заботитесь о себе. Точно так же, думая только о своей семье, вы не заботитесь о своей собственной семье. Мы делаем вещи для большей цели. Без этого сознания мир будет страдать. Я чувствую, что с помощью учения Каббалы мы сможем убрать боль и страдания

из нашего процесса. Процесс идёт, и он закончится хорошо. Я верю, что в конечном итоге всё для всех будет хорошо. Но сколько времени это займёт, и сколько боли придётся пройти? Для меня очень важно делать что-то для мира, чтобы убрать боль в этом процессе. И, делая это, я на самом деле помогаю своей семье.

Как у вас это получается, когда вы почти не видите друг друга?

Яэль: Некоторое время назад мы приняли разумное решение: двигаться вместе в одном направлении, а не по отдельности по всему миру. Мы синхронизируем наши перемещения. Быть вместе физически в одних местах в одно время — насколько это возможно.

Мы также усвоили, что мир — это наша семья. Я помню, как Карен говорила: если хочешь молиться за людей, для этого есть время. Например, перед зажиганием субботних свечей ты молишься за своих детей. С годами я по-

няла, что молюсь не только за своих детей. Я молюсь за учеников, за хэврэ, за мир. В конце концов, молитва должна охватить четыре направления. Находясь с Равом много лет, понимаешь: мир — тоже твоя семья. Ты не можешь игнорировать то, что происходит на другой стороне планеты. Я думаю, Элияу понял это раньше меня.

Когда в последний раз вам удалось собраться всей семьёй вместе?

Яэль: Все вместе мы собираемся редко — в основном частями. Стараемся использовать каждую возможность, особенно в праздники. Тогда мы планируем: побыть немного здесь, немного там, заполнить пробелы. Но самое главное — наши дети и внуки счастливы. Мы очень близки, несмотря на расстояния. Обе наши дочери работают в Каббала Центре. Сын, хотя у него свой бизнес, тоже вовлечён, он ученик Центра. У нас очень осмысленные разговоры — не о пустяках, а о важном: о духовном, о воспитании детей.

Исходя из вашего опыта, какие секреты или хитрости для счастливой семейной жизни? Как обычные люди могут достичь лучшей связи и близости?

Элияу: Самое важное — у вас должна быть цель вне вас самих. Решение проблем и достижения — это энергия. Всё, что мы здесь видим, включая наши мысли, — это «программа». То, что происходит на экране, — результат программы. Настоящая причина нашей жизни — вне нас. Используя каббалистическую терминологию, мы называем это Светом, Творцом или Источником. Нужно соединяться с этой энергией. На практике это означает искать цель в жизни. «Искать» — значит найти своё предназначение.

Яэль: Я отвечу более практично: сначала узнай, кто ты есть. Невозможно быть хорошим родителем, если я не знаю, кто я, куда иду, и в чём смысл моей жизни.

Что значит «знать, кто ты есть»?

Яэль: Знать, в чём мой смысл, какова моя цель, чего хочет моя душа. Действительно знать себя. Невозможно иметь хорошую семью, если мы игнорируем желание своей души. И второе: дети на первом месте. Быть бескорыстными, стремиться отдавать им, делиться с ними. Для меня это было естественно. Дети позже сказали мне: «Мама, мы поняли, что тебе всё равно, если у тебя чего-то нет, лишь бы у нас было. Ты готова отдать всё, и мы это помним». Я даже не обращала на это внимания. И ещё важно принимать детей такими, какие они есть. У них могут быть другие цели. Воспитание детей — это проект.

Элияу: Для меня образец — Рав и Карен. Они относились к ученикам как к своим детям. Другие люди тоже становятся семьёй. Я не говорю, что мы не отдаём приоритет детям, но есть причина, по которой это всегда гораздо больше.

Яэль: В этом плане мы немного отличаемся. Дети

знают: по метафизическим проблемам звонить Элияу, а по практическим, повседневным — ко мне.

Как вы решаете споры?

Элияу: Мы никогда не ругаемся и не злимся до такой степени. Спор — из-за любви к тому, что мы хотим сделать лучше. Это не о нас самих. Мы часто спорим о способе, но редко — о цели.

Яэль: Допустим, нужно помочь человеку. Элияу скажет: «Давай сделаем так». А я: «Нет, давай иначе». Мы спорим о методе. Мне трудно сказать, что я была не права.

Элияу: Я не начинаю, пока Яэль не скажет, что я прав. Иногда я цепляюсь за своё мнение, но на самом деле я многому учусь у неё. Мы дополняем друг друга.

Яэль: Мы оба очень решительны, но в семье Элияу больше стремится к справедливости. Он — Весы: «Давайте посмотрим, кто прав». Я же — огненная

сторона: всё должно быть чёрным или белым. Он — все оттенки серого. Ему нужно больше времени на решение, но чаще всего он оказывается точнее. Мне дорогого стоит это говорить.

Что бы вы посоветовали тем, кто сомневается, стоит ли создавать семью?

Элияу: О да, без сомнений. Если человек строит отношения только на том, что он получает — ценят ли его, секс или другие вещи, — если всегда речь обо мне, то сегодня меня ценят, завтра нет. Это никогда не будут крепкие отношения. Весь смысл в том, чтобы строить друг друга.

Яэль: Должна быть общая цель. Если её нет, крайне трудно всё наладить. Общее видение, общая цель — и помимо воспитания семьи, что-то связанное с миром. Какое-то занятие, где они делают мир лучше как семья. Только семья как цель часто не работает. Космос испытывает нас разными душами, и мозаика не складывается. А

когда у пары есть общие цели — даже если они работают в разных сферах, но объединяются ради чего-то для общества, помощи бездомным или сиротам, — тогда вся мозаика семьи складывается в единую картину.

Элияу: И парадокс в том, что это создаёт дружбу. Если сделать сознание главным приоритетом, это сработает. Может быть, не сразу, но сработает. Дружба приходит, и всё остальное.

На практическом уровне: каждая пара может иметь какой-то общий проект?

Элияу: Самое трудное — найти свою нишу в жизни. Но начинайте с того, что можете. Я помню, когда начинал в Центре, я мыл посуду. Неважно, что вы делаете. Начните с чего угодно, а потом найдёте свою нишу. Делайте то, во что вы верите. Даже на своём рабочем месте. Если вы делаете то, во что верите, просто делайте это лучше. Не ради повышения или

денег. Просто лучше — и это приведёт вас к предназначению.

Яэль: И пусть пара делает вещи вместе. Например, раз в неделю идти в приют для бездомных и раздавать еду. Не просто вместе в кино, а что-то значимое для общества. Со временем это перерастёт в нечто большее, и вы станете ближе. Мы приходим в мир, чтобы помочь миру, а в итоге помогаем себе.

Элияу: Это парадокс: это и есть способ помочь себе. Всё сводится к одной мысли — делать добро. Мы хотим быть продолжением Творца, и тогда благословения приходят. Это процесс, не за одну ночь. Начните с часа, сделайте что-то малое. И благословения придут в результате веры в такой путь. Это не хитрость. Это принципы Вселенной.

В чём разница между мужчиной и женщиной в отношениях? Какова цель каждого?

Элияу: С одной стороны, мы все люди. С другой —

мы выглядим по-разному, и мы ментально, эмоционально, духовно различны. У нас разные задачи. К различиям нужно относиться с уважением, но есть место, где мы едины.

Яэль: Женщины более практичны. Мы больше вовлечены в детали жизни. Бог тоже в деталях. Но каббалистически у женщины нет ограничений. Однажды в Центр привезли грузовик с паллетами книг Зоар — каждая по 24 кг. Мужчин не было, и Рав позвал нас, трёх девушек: «Вам нужно разгрузить». Мы: «Как?» Рав сказал: «Медитируйте, что сила идёт из живота». За один час мы разгрузили всё, как пёрышки. Так что мы можем сделать что угодно. Я никогда не чувствовала, что есть что-то, чего я не могу сделать, потому что я женщина.

Элияу: Мужчина происходит из Хеседа, Милосердия — он мягкий внутри. Женщина — из Гвуры, Суда — она твёрдая внутри. В хороших отношениях женщина делает мужчи-

ну сильнее, а муж делает жену мягче. Мужчинам полезно, когда их критикуют. Они учатся любить, заботиться, держать за руку, защищать. Это происходит естественно, но осознанность помогает быстрее.

Посоветовали бы вы людям следовать вашей семейной модели? Она не выглядит простой.

Элияу: Не нужно следовать именно модели. Следуйте сознанию. Я помню, как Рав и Карен приглашали меня на Шаббат. Даже если они не соглашались друг с другом, между ними было столько любви и уважения. Не нужно обезьянничать. Но соблюдать принцип взаимного уважения, знать предел в споре. Цель всегда — делать что-то вне себя.

Яэль: Никогда не теряйте себя. Знайте, кто вы как душа. Каково ваше уникальное качество, которого нет больше ни у кого? Знайте, где вы в отношениях. Иногда молчание лучше.

Элияу: Иногда молчание лучше. Я знаю, что нелегко быть рядом со Львом. Но я предпочитаю не тратить время на то, на что тратят большинство. Я всё время в том, чем занимаюсь. Нелегко быть рядом со мной.

Яэль: Элияу всегда занят. Никакого свободного времени. Я немного лучше организую расписание. У него вообще нет моментов для расслабления. Может в два часа ночи поехать к праведникам, потому что вспомнил о годовщине. Поверьте, иногда хочется выбрать молчание. Но я хочу, чтобы он был в моей жизни. Он моя родственная душа. Но я не нуждаюсь в нём. Я могу прекрасно обходиться своими силами много дней. Я уже целостна сама по себе. Но когда мы вместе — мы гораздо сильнее.

Что бы вы посоветовали молодой паре, которая только начинает встречаться или собирается создать семью?

Яэль: Будьте собой. Оставайтесь теми, кто вы есть. Выходите из зоны комфор-

та, чтобы делиться и помогать. Но всегда будьте тем, кто вы есть.

Элияу: Учитесь быстрее. Если бы я знал то, что знаю сейчас, пять лет назад, я бы делал гораздо лучше. Не застревайте на одном. Если что-то не идёт — вы можете сделать что-то другое. Мы не можем изменить другого, но мы можем видеть вещи иначе, с более глубокой перспективой. Не ждите пять лет, чтобы учиться на опыте. Любовь — это жизнь. Нет алгоритма, гарантирующего любовь. Вы развиваетесь.

Очень важно иметь образцы для подражания в жизни. Слава Богу, у нас есть Каббала центры по всему миру, и учителя учатся у наших учителей, чтобы проявлять гостеприимство, открывать двери, позволять людям приходить и учиться. Это очень-очень важно.

Большое спасибо, Яэль и Элияу! Надеемся, что читатели получат удовольствие и пользу от этой беседы.

ПРО- БИЗНЕС

Виктория Печеневская



Приглашенный автор

Президент НЦКРТ «Территории роста».

Глава комитета по комплексному развитию территории и инвестиционной привлекательности при АРПБ, член МТПП и РСТ

Основатель туристического кластера «Сказка».

формируется новая модель роста территорий.

Ключевое изменение последних лет заключается в том, что турист перестал быть пассивным потребителем. Он больше не ищет только отдых или смену картинки. Он ищет переживание, включение, опыт, который можно интегрировать в собственную жизнь и бизнес-практику. Путешествие становится формой мышления. А территория — инструментом изменения состояния человека.

Россия в этом процессе оказывается в уникальной пози-

Развитие российского туризма сегодня выходит далеко за рамки привычного понимания отрасли. Это уже не просто перемещение людей между городами и регионами и не набор услуг гостеприимства. Туризм становится частью более глубокой трансформации — экономики смыслов, опыта и взаимодействия. И именно в этой точке



не просто хотим сделать благоустроенное пространство или точку отдыха — это попытка создать среду, в которой человек выходит из привычного ритма и попадает в другой сценарий восприятия.

В таких проектах важен не только внешний облик, но и то, что происходит внутри взаимодействия людей. Именно это превращает территорию в магнит. Люди приезжают не «посмотреть», а прожить опыт. И если этот опыт выстроен правильно, он начинает работать как экономический и социальный ускоритель: формируются новые связи, идеи, инициативы, малый бизнес вокруг территории.

На уровне макротрендов это отражает переход от «туризма объектов» к «туризму состояний». Раньше ключевым вопросом было: что посмотреть? Сегодня — что почувствовать, с кем встретиться и каким стать после поездки. Это радикально меняет требования к регионам. Недостаточно иметь достопримечательности — необходимо создавать сценарии проживания территории.

ции. С одной стороны — огромная география, культурное и природное разнообразие. С другой — долгое время слабая связность между этими элементами. Сегодня именно связность становится главным ресурсом развития. Не отдельные точки на карте, а маршруты, сценарии и смыслы, которые соединяют эти точки в систему.

Особенно ярко эта трансформация проявляется в локальных проектах, которые начинают работать не как объекты инфраструктуры, а как центры притяжения смыслов. Примером такого подхода можно считать наш проект «Сказка». Мы

Отдельный пласт трансформации связан с тем, что туризм все сильнее интегрируется с предпринимательством и образованием. Формируется новый тип поездок — деловые, стратегические, проектные. Это когда люди выезжают не ради

отдыха, а ради решения задач: поиска партнеров, переосмысления бизнеса, генерации новых моделей роста.

В таких форматах территория становится не фоном, а активным участником процесса. Пространство влияет на решения, скорость мышления, качество коммуникации. Смена среды запускает эффект «разрыва шаблона», который в привычной операционной рутине почти невозможен.

Именно поэтому событийный туризм сегодня становится одним из ключевых драйверов отрасли. Но речь идет не о количестве мероприятий, а о качестве включенности. Форумы, экспедиции, локальные фестивали и деловые выезды работают только тогда, когда они встроены в жизнь территории и создают продолжение — проекты, партнерства, новые инициативы.

Если посмотреть глубже, туризм начинает выполнять функцию инфраструктуры доверия. Люди, которые никогда бы не встретились в обычной деловой среде, оказываются в одном пространстве, в одном опыте, и это создает основу для горизонтальных связей. А именно горизонтальные связи сегодня становятся главным капиталом развития регионов.

В более широком контексте это означает, что туризм

перестает быть отраслью в классическом понимании. Он становится системой распределения внимания, ресурсов и людей между территориями. Туда, где есть смысл и энергия, начинают стекаться потоки — человеческие, предпринимательские, инвестиционные.

Россия в этом процессе постепенно переходит от модели «туристических направлений» к модели «туристических экосистем». Где важны не только города и маршруты, но и связи между ними: образовательные программы, бизнес-сообщества, культурные инициативы, событийные форматы.

Именно здесь формируется новый потенциал роста. Потому что территория начинает работать как живой организм: она не просто принимает туристов, а взаимодействует с ними, меняется под их влиянием и одновременно влияет на них.

В итоге туризм в России становится не про поездки и не про отдых. Он становится про развитие — человека, бизнеса и территории одновременно. И те регионы, которые первыми научатся работать с этим уровнем глубины, будут формировать новую карту экономического и культурного развития страны.

«Семь холмов» в сердце Кавказа: интервью с основательницей консьерж-сервиса Алией Хучинаевой



Есть путешествия, которые начинаются не с билета, а с внутреннего отклика. О том, как личная история переросла в философию сервиса и почему настоящий Кавказ не похож на открытки, мы поговорили со студенткой Каббала центра и волонтером Зоар проекта Алией Хучинаевой.

Алия, говорят, что самые искренние проекты рождаются из личного. Как получилось, что любовь к родной Кабардино-Балкарии переросла в бизнес?

Консьерж-сервис Seven Hills родился из моей личной истории, любви к родной Кабардино-Балкарии и желания показать людям настоящий

Северный Кавказ. В детстве горы были для меня чем-то большим, чем просто пейзаж. Тишина после дождя, запах трав, свет на вершинах, душевность людей - это всё стало частью моего характера.

Я увидела: тот Кавказ, который я знаю и люблю, сильно отличается от «открыток» и стандартных маршрутов, которые предлагают большинству туристов. Мне захотелось изменить эту оптику.

И как именно ты решила менять эту оптику? В чем разница между стандартным туром и твоей философией?

Я мечтаю поделиться нашим регионом иначе: через живые встречи, искреннее гостеприимство, красивую подачу традиций и уважительное отношение к культуре горцев. Так родилась идея сервиса, который не просто сопровождает в поездке, а помогает почувствовать Кавказ.

Seven Hills - это продолжение моей философии: конфиденциальность, уют и внимание к деталям важны так же, как и горные панорамы. Сегод-



Как мудрость Каббалы помогает тебе в повседневной жизни и в построении бизнеса?

Благодаря сознанию, которое я обрела в Центре, любые жизненные сложности преодолеваются проще. Я вижу причинно-следственные связи событий и чувствую уверенность и спокойствие.

Какой урок из мудрости Каббалы тебе запомнился больше всего и помогает в сложные моменты?

Самое важное — помнить, что всё в этом мире существует для нас и нашего счастья. Наша задача — сохранять состояние благодарности, несмотря ни на что.

Какие инструменты мудрости Каббалы ты используешь чаще всего?

Я часто применяю проактивную формулу и практику безусловной любви ко всему, что встречаю в жизни. Это создаёт внутренний мир, в котором я уверена, любима и нахожусь в полном доверии. Творец щедро наполняет мою жизнь подарками и чудесами, сопровождая меня на каждом шаге. Когда меня спрашивают, кто мой партнёр в бизнесе, я с улыбкой отвечаю: «Высший».

ня вокруг меня команда единомышленников, для которых Северный Кавказ - место силы.

Ты студентка Каббала центра. Когда и как ты познакомилась с мудростью Каббалы и впервые попала в Центр?

Около трёх лет назад я случайно наткнулась на ролики в интернете, которые абсолютно ясно отвечали на мои внутренние вопросы. Я всегда стремилась изучить всё, что связано с пониманием мира и человека, но ощущала, что множественные источники знаний не складываются в единую картину. Я была в поиске чего-то «одного». Тогда я решила прийти в Каббала центр — просто проверить всё на адекватность. Проверка пройдена успешно: я увидела удивительную красоту людей и гармонию внешнего и внутреннего мира.



Еще ты волонтер Зоар проекта. Расскажи, пожалуйста, что для тебя Зоар?

Зоар для меня – это сила, Свет и защита. Это если коротко. Зоар всегда со мной - во всех поездках, во всех турах. Абсолютно всегда.

В машине у меня, например, всегда лежит большой Зоар (полное издание), а с собой в сумке маленький Пинхас (глава из Зоара).

Как ты его используешь и как он для тебя работает?

Конечно же сканирование на постоянной основе. По большей части я сканирую главы, к которым рекомендовано обращаться за поддержкой в той

или иной ситуации, исходя из того, что мне требуется в конкретный момент и в конкретной ситуации. Мне это очень помогает.

А главы Зоара, о чем они, какие уроки в себе несут, я изучаю уже посредством уроков от наших учителей в Каббала центре. Очень круто, что можно делать это в онлайн режиме.

Что тебе дает участие в Зоар проекте?

Я встречаю людей, которые принимают Зоар с искренней радостью и удовольствием. И Зоар как будто всегда специально находит людей, у которых он должен оказаться.



Для меня это огромное счастье, потому что даже на расстоянии от Центра я чувствую связь, защиту и имею возможность делать дарование.

Мне очень не хватает Центра, когда я не в Москве, и участвуя в Зоар проекте, я как будто бы на физическом уровне восполняю эту нехватку.

Может быть есть какие-то чудеса или истории, связанные с Зоаром?

Я вожу не слишком аккуратно: всегда контролирую ситуацию, но любовь к скорости делает меня слегка безбашенным водителем. И, конечно, разные случаи на дороге бывают.

При этом, как я уже говорила, со мной в машине всегда большой Зоар. И каждый раз поражаюсь тому, какие чудеса происходят — словно Всевышний берёт меня за руку и уводит от неприятностей.

Однажды я отдала машину на мойку, предварительно достала из салона всё, включая Зоар. А после мойки забыла положить его обратно. Это был единственный день, когда в машине не было книги, — и я попала в аварию. Для меня это стало стопроцентным подтверждением: защита Зоара действительно работает.

Звучит и правда вдохновляюще. Но давай вернемся к практике. Какие уникальные возможности открывает Seven Hills перед гостями, которые нельзя получить в пакетном туре?

Seven Hills - это не только про атмосферу, но и про уникальный формат путешествий. Мы создаём маршруты, которые сложно получить в формате обычного пакетного тура. У наших гостей есть возможность:

Полетать на вертолёте над Кавказским хребтом - увидеть Эльбрус, долины и ущелья с высоты, где масштаб и красота региона ощущаются физически.

- Совершить восхождение на сам Эльбрус - в сопровождении опытных проводников, с продуманной акклиматизацией, безопасностью и логистикой.

- Отправиться в палеонтологические экспедиции - прикоснуться к научной стороне Кавказа, познакомиться с историческими особенностями территории.

- Пройти трекинговые маршруты разного уровня - от спокойных прогулок до серьёзных маршрутов для любителей движения.





- Почувствовать драйв джиппинга - проехать по горным дорогам и бездорожью, увидеть отдалённые локации.

Всю эту активность мы интегрируем в сюжет путешествия: они не выглядят случайным набором развлечений, а становятся логическими акцентами в вашей личной истории на Кавказе.

Как тебе удается сочетать экстрим, экспедиции и при этом сохранить уровень приватности и комфорта? В чём главное преимущество?

Наше главное отличие - в сочетании аутентичности и высокого уровня сервиса. Для нас важно:

- чтобы вы увидели не только «открыточный» Кавказ, но и живой - с его людьми, традициями, кухней, судьбами;

- чтобы любая активность - от вертолётного полёта до трекинга - была продумана с учетом безопасности, погоды и комфорта;

- чтобы у вас всегда было ощущение, что о вас заботятся и вас сопровождают «свои» люди.

Мы берем на себя всю организацию: планирование, бронирование, логистику. Вам не нужно думать, как связать вое-



дино вертолёт, Эльбрус, джиппинг и спокойный день в горах - мы сделаем это за вас, учитывая ваш ритм и желания.

Кому и зачем, по-твоему, сегодня стоит ехать на Северный Кавказ?

Северный Кавказ - это место, куда приезжают за чем-то большим, чем просто отдых. Кто-то ищет здесь тишину и перезагрузку, кто-то - новые горизонты и вкус победы, кто-то - живое знакомство с культурой горцев. Наши гости часто уезжают с чувством, что нашли для себя новую внутреннюю силу. Мы создаём путешествие, в котором будут и комфорт, и эмоции, и то са-

мое ощущение: «я наконец-то дышу полной грудью».

И в завершение — приятный подарок!

Специально для участников Зоар проекта — 10% скидка на любой тур: пакетный или индивидуальный.

С уважением и теплом,
Алия Хучинаева

Основательница туристического консердж-сервиса Seven Hills

www.premium7hills.ru/



ПРО- СТИЛЬ



Эстер Шенкман

Май 2026: не гнаться за трендами, а пересмотреть гардероб

В этом месяце я советую посмотреть на свой гардероб по-новому — без погони за ультрановыми трендами. Расскажу, как можно стилизовать вещи иначе. А если покупка всё же планируется, пусть это будет классическая вещь, но с изюминкой.

Одна из самых стильных позиций на весну — плащ. Да, в Европе он более актуален во многом из-за погоды и сезонности, но в Москве мы тоже можем и должны его носить.

Почему именно плащ? На это несколько причин.

Во-первых, он бывает в разных силуэтах. В этом сезоне в моде плащ-палатка и укороченная версия. Так мы берём классический элемент гардероба и переосмысливаем его по-новому.

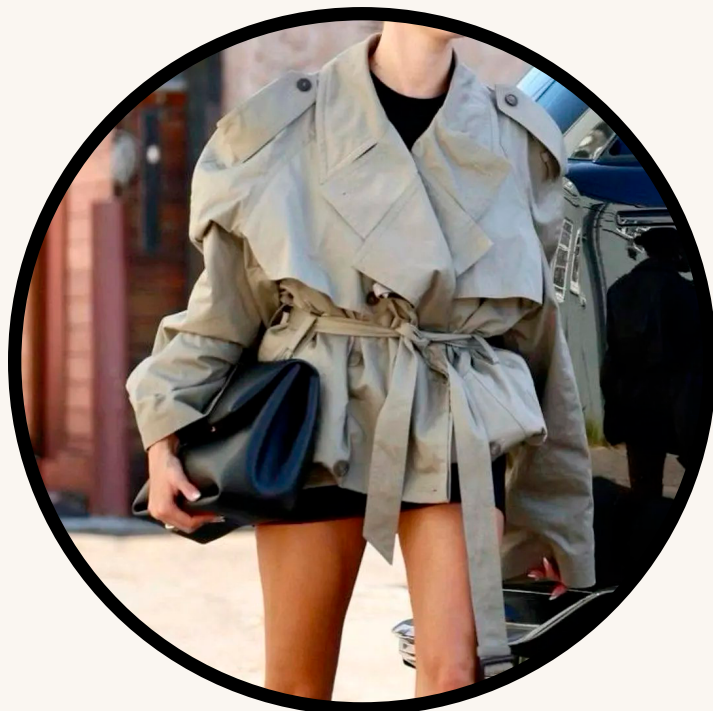
Во-вторых, плащ пригоден для разной погоды и просто в стайлинге.

Его можно надеть на свитер: тогда он станет вторым или третьим слоем и будет греть. А можно, наоборот, надеть свитер поверх плаща — как шарф.

Эффект получится не менее интересный.

В более тёплую погоду плащ накидывают на футболку или лёгкое летнее платье. Он добавляет изюминку и заодно спасает от прохладных вечеров. А в паре с шортами или короткой юбкой возникает эффектная игра пропорций — результат на все сто.

Второй элемент, который я советую достать из запасов, — платки. Долгое время они считались устаревшими и неактуальными, но сейчас их время вернулось. И носить их пробуют по-новому — не только на шее.



Платок можно завязать на бёдрах поверх джинс — это смотрится очень стильно. Можно — на шею, но не классическим узлом, а по диагонали, поверх кожаной косухи. Можно повязать на ручку сумки





или использовать как косынку на голову. А если платок очень большой — в курортный сезон он легко заменяет парео.

Моя задача как стилиста — раскрыть вам мир множества возможностей и показать, что одна и та же вещь может быть стилизована огромным количеством способов и служить долго. Стиль всегда строится на нестандартных решениях и очень любит базовые элементы.

И третье — я даю вам задание включить воображение. Мода и стиль должны приносить радость и вдохновение. Это не настолько серьезная тема, как многие думают. Посмотрите на свой гардероб в хорошем настроении, включите музыку и придумайте, как один элемент можно обыграть по-своему. Возможно, это разноцветные шнурки на ботинках. Возможно, просто яркие носки. Придумайте что-то сами — и кайфайте от процесса.



ПРО- АСТРОЛОГИЮ

Новый месяц Телец



Нехама Синвани

Добро пожаловать в новый месяц Телец! После огненного Овна, яркого, прямолинейного, нетерпеливого и, порой, импульсивного, заходя в месяц, который контролируется земным знаком, хочется замедлиться, больше расслабиться. Но не тут-то было! Глядя на карту Новолуния, мы видим 7 планет в Овне, вот это пожар!

Перед тем как мы разберем карту месяца, давайте разбе-

ремся с энергией этого месяца и знака Телец.

Мотивая Тельца – я владею! Эпоха Тельца = красота, украшать все вокруг.

Месяц, который называется «Зив» – «красота».

В этот месяц либо началось построение Храма, либо завершилось. Когда завершилось, то в течении 40 лет не было воин!

Мильхама = лехем = наполнение для всего мира.

7 фактов про Тельцов:

Они знают свои таланты, но не особо стремятся их развивать.

Это надежные друзья и великодушные слушатели, но они редко раскрывают себя.

Им комфортно в одиночестве. Они ненавидят вопросы «где вы были?» и не терпят давления.

Рядом с ними вы будете окружены заботой, любовью и вкусной едой.

Не ждите от них спонтанности — у них всё уже запланировано.

Они мастера денег: знают, кому позвонить и как заработать, не вставая со стула.

Они не спорят по пустякам, но если вы начнете конфликт — приготовьтесь к шквалу фактов. Мнение Тельца изменить почти невозможно. И да, не обманывайтесь их внешней мягкостью: внутри дремлет вулкан.

Тельцы отличаются стабильностью и преданностью. У них

железное терпение, их не пугает рутина. Обладая мудростью, они могут мастерски систематизировать что угодно.

Представители этого знака переполнены любовью, поскольку их созвездием управляет Венера, которая является планетой любви. Кстати, Венера также отвечает и за финансы.

Тельцы очень следят за собой, поскольку для них важно нести в мир красоту. Не случайно представители этого знака одарены фантастическим вкусом.

Но нередко они подвержены недугу под названием «уход от ситуации».

Венера не любит конфликты и конфронтации, потому Тельцы предпочитают притвориться, что их нет.

Нередко глубокая любовь и преданность представителей этого знака приводят к ситуациям, которые им не на пользу. Если вы спросите Тельца, почему он все еще держится за плохие отношения, то нередко услышите в ответ: «Я знаю, что глубоко в сердце мой партнер меня любит!»

Также им следует учиться по-настоящему заботиться о других. Они обычно делают это «на дистанционном управлении», поскольку превыше всего ценят собственный комфорт.

По своей природе Тельцы сильно привязаны к земным удовольствиям и благам, они любят откладывать дела на потом, что тормозит их на пути к собственному гигантскому потенциалу.

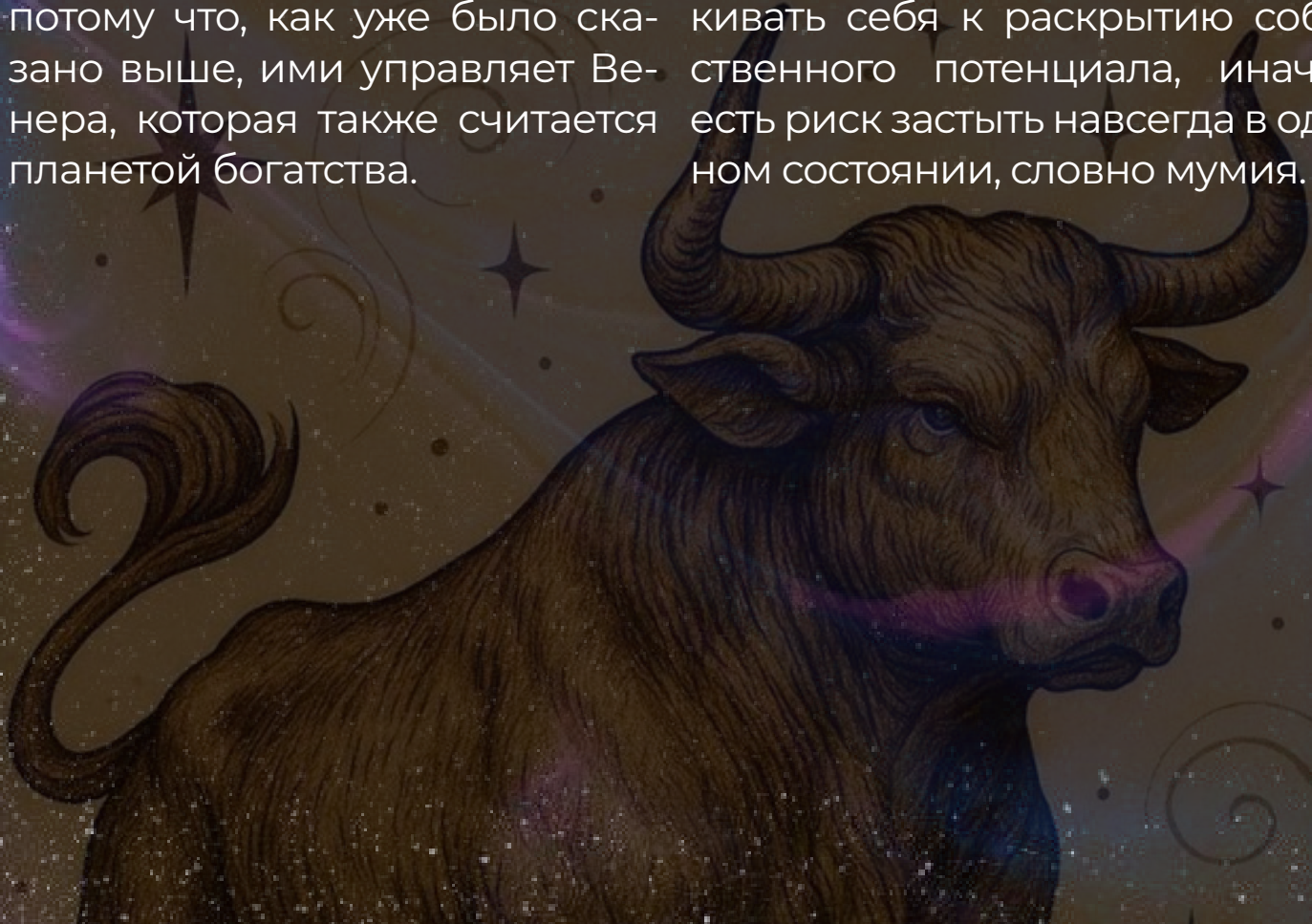
Телец представляет собой левую сторонулевой колонны энергии, а это самое большое желание получить среди всех знаков Зодиака!

Тельцы очень любят деньги, потому что, как уже было сказано выше, ими управляет Венера, которая также считается планетой богатства.

Добродушные по своей природе, представители этого знака редко сердятся. Но их страстный нрав все же иногда может приводить к вспышкам гнева, и тогда к Тельцам лучше не подходить, поскольку любая мелочь может разбудить в них настоящий вулкан.

Тельцы могут стать успешными банкирами, спортсменами, а также прекрасными музыкантами или певцами. У представителей этого знака очень узнаваемый голос — глубокий, незабываемый и ... сексуальный.

Тельцам стоит брать на себя больше ответственности, чаще рисковать и всячески подталкивать себя к раскрытию собственного потенциала, иначе есть риск застыть навсегда в одном состоянии, словно мумия.



Нельзя не сказать и об их огромной выносливости. Они способны справиться с серьезными испытаниями и стрессами.

Орган – щитовидная железа, шея, горло – манифестор тела.

Они знают, что делать, но не могут заставить себя сделать это.

Все как будто застревает в горле, мысли не переходят в тело, в действия.

Спросите себя – есть ли что то, чего вы не хотите реализовать?

Новолуние месяца Телец

Новолуние этого месяца заходит с 6 планетами в знаке Овна, и так же Хирон в Овне. Такое скопление планет необычно. Вроде мы начинаем месяц стихии Земли, в котором доступно некое заземление, а выглядит он как месяц сильного упрямства и нежелания ничего менять.

Карта месяца задает сильное влияние до полнолуния, и стоит нам всем посмотреть, где у нас в нашей карте рождения находится знак Овен, чтобы уже подготовиться к тем изменениям, которые будут про-

исходить как результат этого транзита.

Меркурий с Нептуном не смягчают коммуникацию, а делают ее резкой, информация приходит непонятная до конца, тут можно много чего себе придумывать и обмануться, опираясь на Овна – «я, я знаю лучше, я знаю, как я хочу». Это позиция иллюзий, обманов, скрытой информации и тайн. Так же это сочетание дает более агрессивную коммуникацию и разные технические сбои систем коммуникаций, что мы с вами и наблюдаем в этом году. Это в связи с тем, что Марс соединился с Меркурием за последние полгода уже 5-й раз, что бывает очень редко.

Два вредителя - Марс и Сатурн - в Овне, вместе замедляют многие процессы и подталкивают к остановке. Это похоже на резкое нажатие тормоза во время быстрой езды: занос и ущерб неизбежны.

Похожая ситуация была в январе 2020 года, во время изоляции из-за коронавируса. Но там было скопление планет в знаке Козерог, что само собой и предсказывало полную остановку. А сейчас, когда у нас планеты в

стремительном, быстром и живом Овне, остановка будет не простой.

Марс в Овне быстрый и яркий, а Сатурн в этом знаке пытается устроить свои правила, но при этом создает ограничения, и поэтому остановка будет очень внезапной.

Особенно напряженный период: 16–19 апреля. Три планеты (Меркурий, Марс, Сатурн) сойдутся в одном градусе. Однако всё, что мы предпримем на благо других, с терпением и милосердием, выдержит эту интенсивность и останется надолго.

Хорошая возможность подумать, что это будет для вас?

Какие новые действия и проекты на благо людей вы предпримите?

И где вы готовы проявить смелость и признаться, что у вас есть те черты характера, которые мешают вам, но вы все время выбираете их, потому что удобно и комфортно, - и, наверное, пришло время их кардинально поменять?

Овен – знак огненный, мощный и динамичный, любит быть в моменте, живой и упря-

мый. А как это будет вписываться в каббалистический месяц Телец?

Несмотря на фон 7 планет в этом знаке, мы все-таки заходим в месяц Телец. Сам по себе Телец - знак Земли, любит, чтобы все было медленно, не спеша, комфортно и запланировано. Под управлением Венеры Тельцы тянутся к удовольствиям жизни – красивые вещи, вкусная еда и приятные процедуры для тела.

Месяц Телец был создан буквой Вав, которая, как канал, по которому текут все благословения высших миров, и поэтому это знак, который не только любит, но и умеет наслаждаться жизнью. Пока Свет Творца греет сверху, все, что надо, - это оставаться там, где хорошо, тепло и уютно. Девиз этого знака – не делать волн.

Венера, которая на иврите называется «Нога», означает «Свет», и она ослепляет Тельцов тем, что все хорошо, и нет ничего негативного. Что бы ни произошло, надо концентрироваться на положительном, и отрицать, что что-то может быть плохо. Все неприятные ситуации пройдут сами по

себе, надо только время. Из-за этой комбинации Вав и Пей, количество Света Творца настолько ослепляет, что Телец уверен, что задача - сохранить то, что есть, и нет надобности ничего менять.

Свою силу Тельцы выражают через взвешенные реакции, самодовольство, упрямство, все взвешенно, и они редко паникуют или выходят из себя. Но, не забудем, что внутренняя энергия Тельца - Огонь, и это подобно спящему вулкану. Чем больше копится, тем больше напряжения скапливается внутри. И пока Тельцы отрицают оскорбления или неприятности и помещают себя в защитный пузырь, то он в какой-то момент может лопнуть, и тогда огненная лава будет извергнута на все и на всех. А терпеть Телец может годами, только потом он разрушает все!

В этом месяце мы либо остаемся в своем пузыре – самодовольными, замкнутыми от мира, покровительственными, отрицая любые изменения. Либо мы можем использовать силу суждения Венеры, чтобы открыть для себя что-то неизвестное нам

ранее. Выйти из замкнутости, увидеть мир настоящим, судить нашу реальность, чтобы действовать и улучшать ее, и быть чутким к другим. Главное - не бояться потерять некое наше спокойствие и внутренний баланс.

Связь между знаком Тельца, питанием и здоровьем — одна из самых прямых и сильных в астрологии. Телец управляет физическим телом как храмом, органами чувств и инстинктивным стремлением к комфорту и удовольствию.

Месяц управляет горлом, шеей, щитовидной железой, и голосовыми связками. Проблемы в этой зоне часто говорят о невыраженных эмоциях («ком в горле») или нарушении пищевого поведения. Еда для Тельца — это удовольствие, безопасность и любовь.

Знак физических ощущений. Телец – самый чувственный знак Зодиака. Еда для него – источник не только энергии, но и удовольствия, безопасности, даже любви. Через вкус, запах, текстуру пищи Телец познаёт мир.

Предлагаю советы по питанию и физической активности для каждого знака Зодиака.



Овен (21 марта – 19 апреля)

Питание: Белковая пища + много свежих овощей и фруктов. Избегайте слишком острых и жирных блюд.

Активность: Интенсивные тренировки, командные виды спорта, силовые тренировки для наращивания мышечной массы.



Телец (20 апреля – 20 мая)

Питание: Сбалансированное питание с акцентом на цельные продукты: злаки, орехи, молочные продукты. Ограничьте сладости и фастфуд. Включите в рацион больше зелени.

Активность: Спокойные виды активности: йога, пилатес. Массаж и расслабляющие процедуры.



Близнецы (21 мая – 20 июня)

Питание: Разнообразное питание с акцентом на фрукты, орехи и йогурты. Избегайте тяжелой пищи и переедания.

Активность: Танцы или аэробика для поддержания интереса. Командные виды спорта или групповые занятия. Упражнения на гибкость и координацию.



Рак (21 июня – 22 июля)

Питание: Питание должно быть комфортным и домашним: супы, каши, запеченные блюда. Уделяйте внимание продуктам, богатым кальцием.

Активность: Плавание или водная аэробика для расслабления.



Лев (23 июля – 22 августа)

Питание: Яркие и насыщенные блюда: мясо, рыба, овощи на гриле. Не забывайте о витаминах — добавляйте в рацион фрукты.

Активность: Силовые тренировки для поддержания формы. Танцы или занятия фитнесом в группе для социализации.



Дева (23 августа – 22 сентября)

Питание: Здоровое и сбалансированное питание: много овощей, цельнозерновых продуктов и нежирного мяса. Избегайте переработанных продуктов и сахара.

Активность: Йога или пилатес для укрепления мышц и улучшения гибкости, легкий бег.



Весы (23 сентября – 22 октября)

Питание: Легкие блюда с акцентом на разнообразие: салаты, морепродукты, фрукты. Ограничьте потребление кофеина и алкоголя.

Активность: Парные занятия: танцы или йога с партнером. Прогулки по парку или занятия в группе.



Скорпион (23 октября – 21 ноября)

Питание: Питательная пища с высоким содержанием белка: мясо, рыба, бобовые. Избегайте слишком острых блюд.

Активность: Интенсивные тренировки: боевые искусства или кроссфит. Плавание для снятия стресса.



Стрелец (22 ноября – 21 декабря)

Питание: Экзотические блюда из разных кухонь мира — разнообразие важно! Уделяйте внимание фруктам и овощам.

Активность: Активные виды спорта: бег, велосипедные прогулки или походы в горы. Занятия на свежем воздухе.



Козерог (22 декабря – 19 января)

Питание: Питательная пища с акцентом на белок и сложные углеводы: мясо, рыба, крупы. Ограничьте сладости и фастфуд.

Активность: Силовые тренировки, ходьба в гору или занятия спортом на свежем воздухе.



Водолей (20 января – 18 февраля)

Питание: Нестандартные блюда — экспериментируйте с новыми рецептами! Включите в рацион много овощей и фруктов.

Активность: Нестандартные виды спорта (да, даже гонки на кроватях или подводный хоккей!).



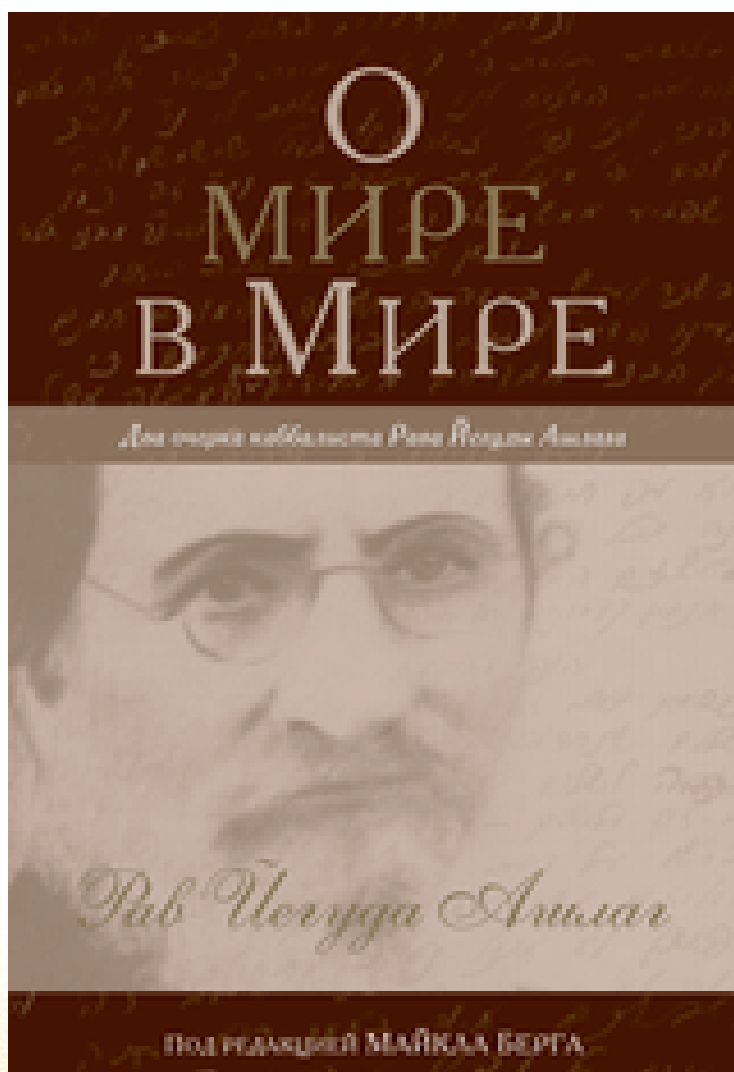
Рыбы (19 февраля – 20 марта)

Питание: Легкие блюда с акцентом на морепродукты и растительную пищу. Избегайте тяжелой пищи перед сном.

Активность: Водные виды спорта или занятия медитацией для расслабления ума и тела. Прогулки по природе для восстановления душевного равновесия.

ПРО- ЧТЕНИЕ

ВЫДЕРЖКИ ИЗ КНИГИ РАВА АШЛАГА «О МИРЕ В МИРЕ»



1. «Все в реальности имеет право на существование»

Все, существующее в реальности, хорошее и плохое, и даже самое злое и вредоносное в мире — имеет право на существование. Ничто во Вселенной нельзя истреблять или уничтожать, мы должны лишь способствовать исправлению (зла), обращая его в добро.

Наблюдая все то мастерство Творения, что перед нами, можно сделать вывод о высочайшей степени совершенства Того, Кто все это сотворил. Поэтому важно понимать, что нельзя порицать какую-либо деталь Творения, говоря, что она является лишней или ненужной, — это равносильно оскорблению Того, Кто ее создал, не дай Бог.

2. «Человек сотворен, чтобы жить в обществе»

Теперь мы понимаем, что человек был сотворен для жизни в обществе и все люди в об-

щество подобны шестеренкам, а все эти шестеренки объединены в один механизм. Отдельная шестеренка как самостоятельная единица не имеет свободы передвижения, она вовлечена в общее движение всех шестеренок. Только так механизм способен выполнить общую задачу. И если одна из шестеренок неисправна, эта неисправность оценивается не относительно отдельной шестеренки, а относительно ее роли в работе всего механизма в целом.

Таким образом, мы должны оценивать добрые качества в каждом человеке — оценивать не насколько они хороши сами по себе, а насколько они полезны всему обществу. То же самое со злыми качествами каждого человека — считается лишь вред, который они приносят обществу в целом, а не сами по себе в отдельной личности.

Эти вещи так же ясны, как солнце в полдень, в них есть истина и добро. Нет общего без частного: благо общества подразумевает благо каждого члена этого общества.

3. «Сообщество и личность — одно и то же»

Поэтому нужно понимать, что сообщество и личность — это одно и то же, а значит человеку не будет вреда, если он в некоторой мере подчинится интересам сообщества. Ведь свобода сообщества и свобода личности — это одно и то же: как они делят между собой благо, так они делят и свободу.

Таким образом, хорошие и плохие качества, а также хорошие и плохие поступки измеряются только по отношению к благу общества. Конечно, в идеале должно быть так: все люди в обществе выполняют свои обязанности перед обществом и каждый берет от него ровно столько, сколько ему положено, не претендуя на долю ближнего.

4. «Средства для исправления мира: милосердие, правда, справедливость и мир.»

Теперь мы хорошо знаем качество добра; мы надеемся, что оно будет выглядеть таким образом: во-первых, каждый от-

дельный человек в обществе во всей полноте выполняет ту задачу, которая на него возложена. Во-вторых, каждый из них берет свою долю довольствия в справедливом размере, не претендуя на долю ближнего. И вот сейчас мы можем посмотреть и увидеть пути и средства, которые в действительности у нас есть, чтобы самим поторопить свое счастье и добро.

Существуют четыре качества, о которых мы поговорим: милосердие, правда, справедливость и мир. Ими и по сей день пользуются все реформаторы мира, более того – эти четыре качества образуют путь развития человечества, то есть постепенный путь Власти Небес, который привел человечество к его нынешнему положению.

Как мы сказали выше, нам же будет лучше, если мы возьмем закон развития и всю Власть в свои руки, потому что так мы освободимся от всей той массы страданий, что вписаны в историю развития сегодня и в дальнейшем.

5. «Весь мир - это одно общество и одно сообщество»

Не стоит удивляться тому, что я переплетаю вместе понятия мира в отдельном обществе и мира во всем мире. Ведь на самом деле мы уже пришли к той ступени, когда весь мир можно рассматривать лишь как одно общество и одно сообщество. И раз каждый отдельный человек вбирает жизнь и все для ее обеспечения от всего мира, значит, и он сам тоже обязан заботиться о благе всего мира и служить ему.

Выше мы продемонстрировали, что полное подчинение личности интересам общества подобно тому, как маленькая шестеренка подчинена общему механизму. Человек берет всю свою жизнь и все свое счастье от общества, а потому благо общества и его собственное благо-это одно и то же, и наоборот. Следовательно,, в той же мере, в какой человек подчинен своим интересам, он должен быть подчинен и интересам общества, как подробно разъяснилось выше

ПРО- ВКУС ЖИЗНИ

Йосеф Чернякевич

Терруар пустоты

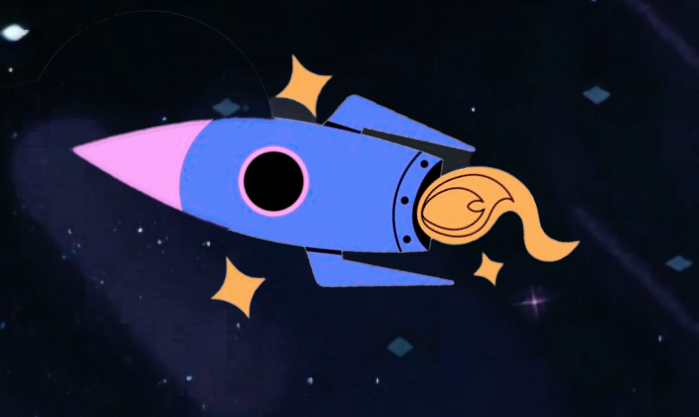
— Почему в космосе нужно пить только то, что собрано вручную

— Андрей, — голос капитана Елены Вайс звучал ровно, но в этой ровности слышался тот самый сплав стали и человеческого тепла, за который экипаж готов был идти за ней хоть к черной дыре. — Мы потеряли двигатель. Система охлаждения гиперпривода превратилась в космический мусор. Я сделала все, что могла. Дальше — только ждать и надеяться на резервную цепь, которая, по инструкции, должна включиться, но, по статистике, не включается никогда.

Она откинулась в кресле. У нее были руки пианистки и глаза штурмана — усталые, но спокойные. На палубу она вышла в идеально отглаженной форме, словно не в двадцати миллионах километров от базы застряла, а готовилась к приему в адмиралтействе.

— Ждать? — Андрей, бортиженер с душой гумани-





тария, покосился на пластиковый стаканчик в своей руке. — Лен, мы в ледяной коробке. Аккумуляторы разрядятся через шесть часов. Ты предлагаешь ждать чуда?

— Я предлагаю, — капитан Вайс впервые позволила себе слабую улыбку, — не паниковать. Паника убивает быстрее вакуума. У тебя там что? Вино? Ты же знаешь правила.

— Грузовой отсек разгерметизировался. Ящик с кошерным вином для колонии на Европе разнесло. Осталась только эта бутылка, — Андрей поднял ее к свету. За толстым стеклом иллюминатора висела россыпь звезд, но жидкость внутри была еще красивее. Гранатово-рубиновый цвет с бордовыми оттенками. словно сама жизнь, сгустившаяся в каплю.

Капитан помолчала.

— Chateau Rollan de By, — сказала она неожиданно.

— Ты разбираешься в вине? — опешил Андрей.

— Я разбираюсь в людях. В прошлом году возила представителя винодельни с Земли. Он три часа рассказывал мне про Мерло и Каберне Совиньон, про то, как старые лозы в Медоке держатся за известково-глинистую почву и выдают ягоды даже в плохой год. Знаешь, что он сказал, когда я спросила, в чем секрет хорошего урожая?

— Удобрения? — хмыкнул Андрей, протягивая ей стаканчик.

Елена взяла его. Посмотрела на жидкость так, словно та была картой звездного неба.

— Он сказал: «Мадам, мы не контролируем солнце, дождь и плесень. Мы контролируем только свою реакцию. Собрать вручную,

перебрать, дать три дня холодной мацерации, выдержать двенадцать месяцев в дубе. А дальше — как получится. Но если мы сделали свою работу хорошо, вину будет чем ответить миру».

Андрей смотрел на своего капитана. Сорок минут назад план рухнул. Они должны были чувствовать ужас, отчаяние, гнев на несправедливость Вселенной. Но он чувствовал только странное, щемящее спокойствие и запах смородины с черным перцем.

— Сделаем перерыв? — предложил он.

— Что?

— Четвертый способ практики радости, — он усмехнулся. — Мне однажды навигатор-индиец рассказал. Хочешь вернуть контроль над жизнью — перестань пытаться контролировать события. Управляй только вниманием. Сейчас мы в ловушке. Но мы можем либо уставиться на мертвые датчики, либо... поиграть.

— Ты с ума сошел, — злобно сказала Елена.

— Возможно. Но попробуй. Что приносит тебе радость, Лен? Не в списке дел на зав-

тра, а прямо сейчас. В плохой день. Вот этот вот день.

Капитан Вайс, человек, на плечах которого лежала ответственность за тридцать семь членов экипажа (все были в анабиозе, кроме них двоих), закрыла глаза.

— Тишина, — сказала она наконец. — В детстве я жила у моря. Шторм мог сорвать крышу с сарая, но я сидела на веранде, закрыв глаза, и слушала волны. И понимала: волнам плевать на крышу. Волны просто есть. И я тоже просто есть. Это было... счастливо.

— Тогда слушай, — Андрей щелкнул тумблером, отключая вентиляцию. В рубке стало абсолютно тихо. Только космос гудел где-то за бортом на частотах, недоступных человеческому уху, но отчего-то ощущаемых душой.

— А ты? — спросила Елена.

— Я? — Андрей отпил глоток. Терпкая волна: слива, шелковица, мелкозернистые танины на языке. Долгое, обволакивающее послевкусие. — Мне радость приносит понимание, что я сейчас здесь. Я планировал, что к сорока годам буду начальником смены, куплю квартиру побольше и заве-

ду собаку. Все пошло не по плану. Я сижу в умирающем корабле, пью вино урожая, наверное, до моего рождения, и смотрю на женщину, которая только что призналась, что любит шум моря. И знаешь, что? Мой старый план был не очень.

Елена медленно поднесла стакан к губам. Попробовала. Ее брови чуть приподнялись — профессиональный дегустатор назвал бы это реакцией на бальзамический штрих.

— И правда, перец, — прошептала она.

В этот самый миг ожил зуммер. Рубка вспыхнула зеленым. Аварийная цепь, та самая, которая «по статистике не включается никогда», замкнулась. Двигатель кашлянул, чихнул и заурчал ровно, как сытый кот.

Елена открыла глаза. В них не было истерической радости спасенного. Было то самое выражение, какое бывает у человека, нашедшего в кармане старую монетку — приятно, но не более того.

— Пойду запускать разгон, — сказала она, возвра-

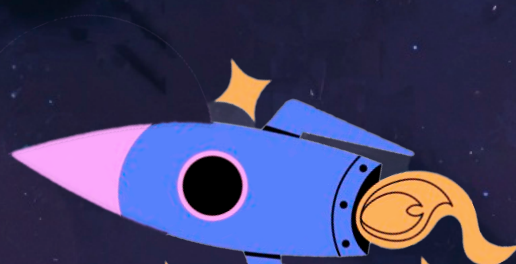
щая стакан. — А ты запиши где-нибудь в бортовом журнале. Графа «Нештатные ситуации». Написать: «При отказе двигателя рекомендовано провести внеплановую проверку душевного равновесия экипажа с использованием вина урожая 2159 года. Способствует восстановлению контакта с реальностью и пробуждению резервных цепей. Эффективность подтверждена».

— Ты это серьезно?

Капитан Вайс встала, поправила воротник и улыбнулась — открыто, тепло, по-человечески.

— Абсолютно. Потому что, Андрей, мы не контролируем поломки, начальство и резервную цепь. Мы контролируем только одно: какой урожай соберем внутри себя. И, судя по послевкусию, этот год в Медоке был удачным.

Она вышла в коридор, и шаги ее звучали не как шаги капитана, идущего спасти корабль, а как шаги человека, который только что выбрал быть счастливым — и у него получилось.



ПРО- ТВОРЧЕСТВО

Дважды Краснознамённый ордена Красной Звезды академический ансамбль песни и пляски Российской Армии имени А.В.Александрова – крупнейший военно-музыкальный коллектив России, уникальное творческое явление не только России, но и мира.

В 1928 году по инициативе культпросветработника Ф.Н.Даниловича было решено при Центральном Доме Красной Армии организовать коллектив, пропагандирующий посредством литературно-музыкальных монтажей и песен героическую историю Красной Армии. Режиссёром стал опытный постановщик массовых музыкально-сценических представлений П.И. Ильин, а в качестве музыкального руководителя был приглашён выдающийся хормейстер и композитор профессор Московской консерватории А.В. Александров.

Днём рождения Ансамбля считается 12 октября 1928 года – день, когда состоялось первое выступление коллектива в Центральном

Доме Красной Армии. Тогда в составе было всего 12 артистов: восемь певцов, два танцора, баянист и чтец. Но уже к середине 30-х годов численность артистов ансамбля возросла до 300 человек, а его известность вышла далеко за пределы страны.

В 1937 году ансамбль завоевал Гран-при Всемирной выставки в Париже и получил международное признание.

26 июня 1941 года на Белорусском вокзале Москвы артисты ансамбля впервые исполнили для отправляющихся на фронт красноармейцев песню на стихи Лебедева-Кумача “Священная война”, музыку для которой написал Александр Васильевич Александров.

Во время Великой Отечественной войны 1941-1945 годов коллектив в полном составе и его фронтовые бригады дали в действующей армии более 1,5 тысячи концертов.

В 1978 году Ансамбль Александрова стал академическим.



Хор Ансамбля Александра признан одним из лучших мужских хоров мира. Он соединяет в себе стройность и чистоту звучания академической капеллы с яркой эмоциональностью и непосредственностью, которые присущи народному исполнительству, демонстрирует высокое вокальное мастерство. Танцевальная группа ансамбля со своими искромётными и зажигательными номерами на сцене с честью удерживает завоёванные александровцами высоты хореографического искусства. Успехи хора, его солистов и танцевальной группы во многом зависят от гибкого и стройного в своём звучании оркестра, который уникален по своему составу. В нём удачно сочетаются русские народные инструменты – домры,

балалайки и баяны с деревянными и медными духовыми инструментами.

В репертуаре ансамбля более двух тысяч произведений. Это и песни советских, российских и зарубежных авторов, народные песни и танцы, духовная музыка, классические произведения русских и зарубежных композиторов, шедевры мировой рок- и поп-музыки, солдатские пляски.

Ансамбль Александра: восстановленный символ российской армии.

После трагедии в небе над Сочи, произошедшей 25 декабря 2016 года, унесшей жизни 92 человек, в том числе 64 артистов и сотрудников Ансамбля Александра, руковод-



ство Минобороны заявило, что коллектив будет жить и дальше, оставаясь культурным и патриотическим символом армии России.

Менее чем за два месяца было сделано, казалось бы, невозможное: академический ансамбль восполнил творческий потенциал.

На смену погибшим артистам пришло пополнение — лучшие молодые артисты со всей России. Фактически, штатная численность коллектива — 285 человек — была восстановлена. И уже 16 февраля 2017 года Ансамбль Александрова представил зрителям первую программу в новом составе, доказав свою жизне-





способность и высочайшее профессиональное мастерство.

В ансамбле была создана женская хоровая группа, что позволило существенно расширить репертуар.

За годы существования ансамбль имени Александра давал концерты в парламенте Канады, в Ватикане в честь дня рождения папы римского Иоанна Павла II, в Штаб-квартире НАТО, а также записывал гимн Великобритании, исполнял с Бушем-старшим песни о дружбе на лужайке у Белого дома. У ансамбля есть традиция: на концерте в любом уголке мира включать в репертуар и исполнять произведения на языке хозяев. Всего Ансамбль имени Александра побывал на гастролях более чем в 70 странах мира с репертуаром из двух тысяч песен.

В 2028 году Ансамбль готовится встретить свой столетний юбилей.

26 ияра (9 мая по еврейскому календарю), в День спасения и освобождения, мы с особым трепетом ждём в гости солистов легендарного ансамбля, чья история неразрывно связана с торжеством жизни.



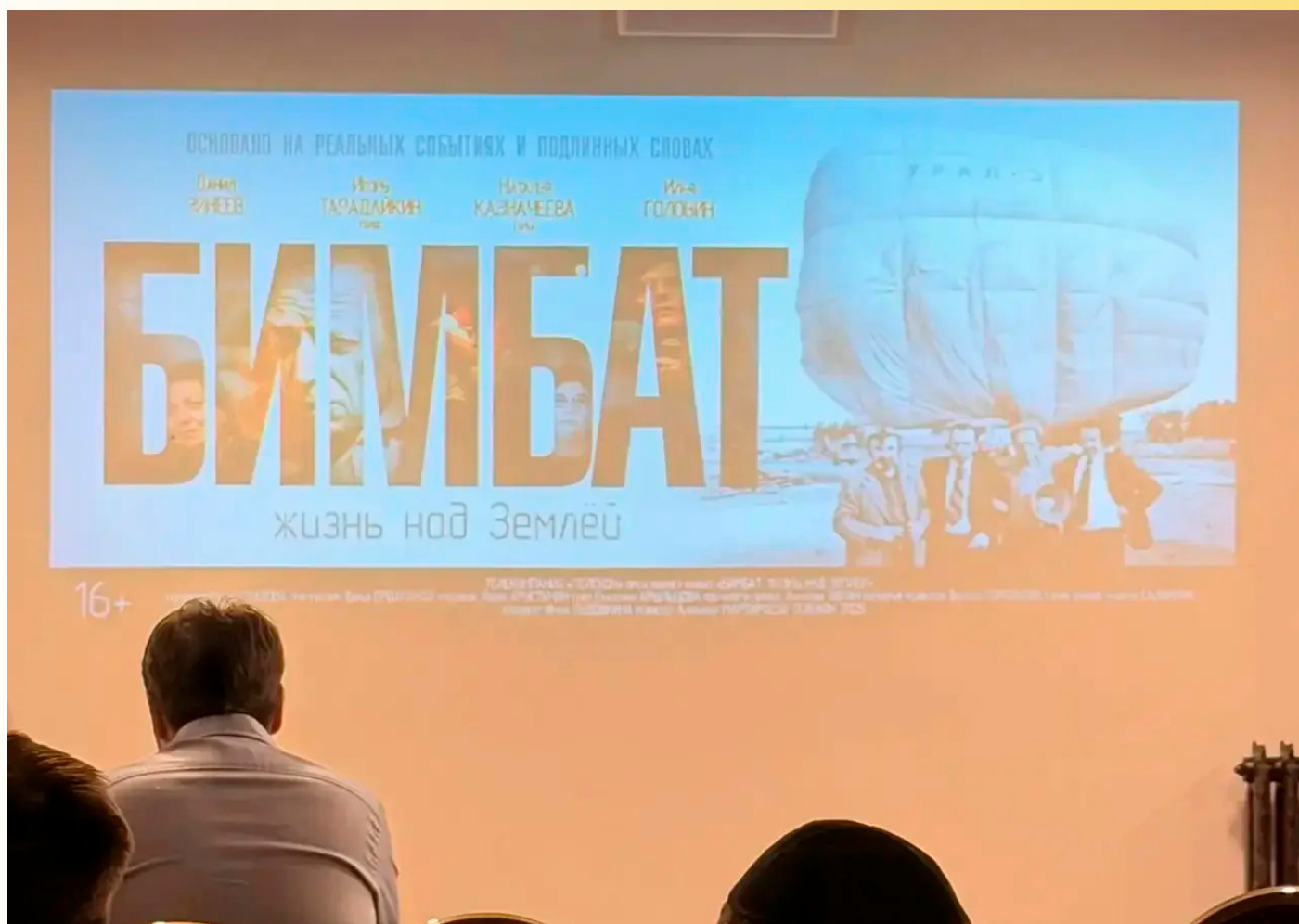
ЗОАР ПРОЕКТ РОССИЯ

Получить Зоар:



ПРО- НОВОСТИ

Небо Давида Бимбата: как документальное кино покоряет души



Вечер 19 апреля в стенах московского Каббала центра выдался необычным: здесь показывали кино. Организаторами выступил Каббала центр совместно с общиной Московского центра современного иудаизма. Повод — закрытый показ фильма «Бимбат. Жизнь над землей» режиссёра Александра Мартиросова, уже

отмеченного на нескольких кинофестивалях, который никого не оставил равнодушным: зрители были глубоко тронуты, а после просмотра зал надолго погрузился в тёплое общение с создателями фильма и родственниками главного героя, которое продлилось до глубокого вечера.



Картина рассказывает об удивительной судьбе Давида Залмановича Бимбата — советского инженера, конструктора дирижаблей, человека, который в 1965 году поднял в небо первый в СССР послевоенный дирижабль на гелии.

Автор фильма — режиссёр Александр Мартиросов, выпускник факультета журналистики УрГУ, много лет проработавший

в телекомпаниях Екатеринбурга и Нижнего Тагила. Вместе со сценаристами Дарьей Смолкиной и Марией Глазовой он почти десять лет собирал по крупицам историю человека, который мечтал о небе с детства и упорно к этому шёл.

Фильм уже успел получить признание профессионального сообщества. В сентябре 2025 года он был отмечен призом дирекции XVIII Международного фестиваля «Соль Земли» в Самаре. А в ноябре на XVII Международном кинофестивале «Северный характер» в Мурманске картина победила в номинации «Лучший документальный фильм» и получила специальный диплом от местного отделения Русского географического общества «за эмоциональное раскрытие





боко тронуты. Картина вызвала сильный эмоциональный отклик: многие не скрывали слёз.

После просмотра зал не опустел. Напротив, атмосфера располагала к долгому и тёплому общению. К зрителям вышли создатели фильма: режиссёр Александр Мартirosов и сценарист Дарья Смолкина. Они отвечали на вопросы, делились историями съёмок, рассказывали о том, как непросто было восстанавливать биографию почти забытого инженера.

Особую трогательность вечеру придало присутствие родных Давида Бимбата. Они делились семейными воспоминаниями, и их живые рассказы дополняли то, что осталось за кадром.

«Очень много новых знакомств, прекрасные истории», — так позже описали этот вечер организаторы. И это не дежурная фраза: действительно, фильм стал поводом для людей разного возраста и взглядов собраться вместе и говорить о главном — о памяти, о мечте, о судьбах, которые остаются в истории.

Три полных издания Зоара были подарены в этот вечер режиссёру Александру Мартirosову, сценаристу Дарье Смолкиной, а также главному раввину общины Московского центра современного

истории взлета изобретателя». Кроме того, лента вошла в шорт-лист престижного конкурса «ТЭФИ-Регион 2025» в номинации «Режиссёр телевизионной программы/фильма». В декабре 2025 года фильм был показан в Москве на фестивале «МосДокФест», а также в Доме народов России.

Но московский показ 19 апреля стал особенным. Зрители — не профессиональные кинокритики, а обычные люди, пришедшие в Каббала центр — оказались глу-

иудаизма Леониду Бимбату, внуку главного героя фильма. Пинхас (карманное издание главы из Зоара) был подарен 95-ти участникам кинопоказа.

«Бимбат. Жизнь над землей» — это фильм о том, что даже самая смелая мечта может осуществиться. И о том, как важно, чтобы об этом кто-то рассказал. Спустя десятилетия. Тем, кто готов слушать.

Давид Бимбат ушёл из жизни, так и не увидев плодов своих трудов. Однако спустя десятилетия космическая отрасль и сфера безопасности вновь обратились к идее использования дирижаблей. И без той работы, которую он проделал при жизни, многое сегодня было бы просто невозможно. Мы часто прилагаем усилия, не видим



результата в моменте и расстраиваемся. Но, как учит Каббала, ни одно усилие не исчезает бесследно. Вложенная энергия обязательно реализуется — в нужный час, в нужных условиях, иногда возвращаясь к нам, а иногда становясь опорой для кого-то другого. Именно этот красивый посыл фильма зрители унесли с собой в тот вечер.

Мероприятие вызвало общественный резонанс и получило освещение в СМИ.

<https://mkisrael.co.il/culture/2026/04/22/v-moskve-zavershilnya-kinotur-rezhissyora-aleksandra-martirosova.html>

https://stmegi.com/posts/138005/v-moskve-zavershilnya-kinotur-rezhissyera-aleksandra-martirosova/?lang=ru&fbclid=IwY2xjawRVvdtleHRuA2FIbQIxMQBzcnRjBmFwcF9pZA80MDk5NjI2MjMwODU2MDkAAR6koV_r2ONXrIcviKbvBRvm3jqtd2cET_QdrQeVF0s97IteFKoUcfTUGIIQ_aem_CvGJcKFRzyfPGeAlc3VSgw



НАППП

В апреле наши учителя Яэль и Элияу Ярдени, Нехамма Синвани и Сара Дубовис стали членами Национальной Ассоциации Помогающих Практиков.

Национальная Ассоциация Помогающих Практиков (НАППП) — это профессиональная экосистема для психологов, коучей и специалистов, работающих с личностными,

поведенческими и внутренними изменениями человека. Своей деятельностью ассоциация усиливает их экспертность через знания, профессиональный диалог, обмен опытом, формируя среду роста, сотрудничества и развития практики.

Миссия НАППП — развивать культуру осознанной, этичной и качественной помощи человеку.



Ассоциация объединяет специалистов, которые хотят не только глубже помогать людям, но и выстраивать устойчивую практику, влияя на общество через зрелый, целостный подход к работе с психикой, телом и поведением.

Цель ассоциации— сделать профессию помогающего практика признанной, системной и значимой частью современного мира.

Так же Яэль и Элияу Ярдени были награждены специальными дипломами Ассоциации за свою гуманистическую и просветительскую деятельность на благо человечества.

СВЕТ

Доступный для каждого



Наши контакты:
info@aboutzohar.ru
+7 (991) 715 13 72



<https://aboutzohar.ru/>

Доводится до сведения всех заинтересованных лиц, что в соответствии с п.3 статьи 17, статьи 16, п.1 статьи 24.1. , ст. 24.2 Федерального закона от 26.09.1997 N 125-ФЗ «О свободе совести и о религиозных объединениях»

В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ, В НАСТОЯЩЕМ МЕСТЕ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Местной религиозной организации «Религиозная община прогрессивного иудаизма «Ор Хадаш» в городе Москве

Адрес: 101000, г. Москва, ул. Мясницкая, д.13, стр.11

Решение о государственной регистрации некоммерческой организации при создании принято 04 декабря 2014 г. Главным управлением Министерства юстиции Российской Федерации по Москве.

Присвоен учетный номер 7711011464

