

# Каббала и психология

## Kabbalah and psychology

**Гаргар А.И.**

Магистрант, психолого-педагогического факультета, кафедры общей психологии и психологии личности, ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский федеральный университет», г. Ставрополь  
e-mail: 888-9999@bk.ru

**Gargar A.I.**

Master's Degree Student, Faculty of Psychology and Pedagogy, Department of General Psychology and Psychology of Personality, North Caucasus Federal University, Stavropol  
e-mail: 888-9999@bk.ru

### Аннотация

В статье исследуется взаимосвязь психологии и каббалы как научных дисциплин, изучающих внутренний мир человека. Актуальность исследования каббалы в контексте современной психологии состоит в том, что она предлагает целостное видение человека как духовного, душевного, биологического и социального существа. Изучение каббалы и психологии может помочь человеку в решении различных вопросов и развитии личности. Каббалистическая психология демонстрирует закон, по которому создан мир и человек в нём, вследствие этого, и взаимоотношения между людьми. В результате исследования установлена взаимосвязь двух областей знания и их потенциального вклада в понимание внутреннего мира человека. Данная статья представляет интерес для специалистов в области философии, психологии и всех, кто интересуется вопросами духовного развития и самопознания.

**Ключевые слова:** психология, каббала, медитация, психоанализ, каббалистическая психология, наука, теория, знание.

### Abstract

The article examines the relationship between psychology and Kabbalah as scientific disciplines that study the inner world of man. The relevance of Kabbalah research in the context of modern psychology is that it offers a holistic vision of man as a spiritual, mental, biological and social being. The study of Kabbalah and psychology can help a person in solving various issues and developing his personality. Kabbalistic psychology demonstrates the law by which the world and man in it were created, and, as a result, the relationships between people. As a result of the study, the relationship between the two areas of knowledge and their potential contribution to understanding the inner world of man was established. This article is of interest to specialists in the field of philosophy, psychology and anyone interested in spiritual development and self-knowledge.

**Keywords:** psychology, Kabbalah, meditation, psychoanalysis, Kabbalistic psychology, science, theory, knowledge.

### Введение

Как самостоятельная научная дисциплина психология возникла в конце XIX в., в 1879 г. Немецкий физиолог, философ и психолог Вильгельм Вундт создал первую экспериментальную психологическую лабораторию при Лейпцигском университете. Психология изучает закономерности развития и функционирования психики человека как особой формы его жизнедеятельности. Исследует обычную человеческую природу, рассматривая личность как итог биологической и психической эволюции, на формирование которой влияют индивидуальные особенности человека и социальное окружение.

Каббала появилась 5778 лет назад. Это наука о мироздании, его генезисе, общем устройстве, движении, в целом, и каждой его детали, в частности. Как считают сторонники этого учения, в это время в мире появился первый человек – Адам, который познал высшую природу. Он раскрыл, что в мире существует всего лишь одна сила, которая движет всем мирозданием. О своих раскрытиях Адам рассказал в книге «Тайный Ангел» («Разиль а–Малах»). Эта небольшая книга, которая занимает всего несколько страниц, дошла до нашего времени и считается первым каббалистическим трудом.

Каббала изучает систему управления нашим миром, позволяет понять Высшую силу, сближает с ней человека и помогает увидеть, как можно влиять на неё. Современная интерпретация каббалы – каббалистическая психология, которая объединяет квантовую механику и психологию, и является базой для квантовой психологии. Каббалистическая психология отражает закон, по которому создан мир и человек в нём, а также отношения между людьми.

Психология и философия многое заимствовали из каббалы:

- 1) Целостное видение человека и его места в мире.
- 2) Рассмотрение идеального фактора в формировании психики человека.
- 3) Использование схем, графиков и уравнений.
- 4) Влияние на развитие греческой философии.
- 5) Участие известных мыслителей в исследовании и развитии идей каббалы.

Такие как Карл Густав Юнг, Зигмунд Фрейд, Бенедикт Спиноза, Яков Бёме, Роберт Фладд, Генри Мор, Рене Генон, Соломон Маймон, Сергей Николаевич Булгаков, Анна Шмидт, Николай Александрович Бердяев, Владимир Сергеевич Соловьев.

Таким образом, психология изучает обычную человеческую природу, а каббала – поведение человека, поднимающегося над своими эгоистическими свойствами.

### **Каббала в историческом контексте и современности**

В наше время становится актуальным сравнение каббалистических взглядов на мир и человека с различными типами знаний, что позволяет выявить взаимосвязи между учениями, а также обнаружить различия. Интерес к каббале проявляют известные физики, культурологи, философы и психологи. В истории человечества достаточно часто происходило так, что некоторое знание появлялось и исследовалось в какой-либо из эзотерических практик, а уже спустя сотни, иногда тысячи лет, появлялось и исследовалось с научной точки зрения.

Начиная с XIX в., одним из объектов научного исследования становится человек. В связи с исследованием данной проблемы возникает вопрос: что в человеке существует такого, что отличает его от всего того, что его окружает? И вообще, есть ли это «что-то»? Существовали различные представления и учения о той основе, которая делает человека человеком: душа – христианство, ислам; Пуруша, Атман – брахманизм, индуизм; тень – греко-римское язычество, дымец – малый – славянское язычество и т.д. В середине XIX в. возникает специальная наука о душе – психология. Процесс уточнения содержания предмета психологии привел к тому, что психика и душа стали рассматриваться дифференцировано.

Наука каббала развивалась тысячи лет и прошла через каббалистов всех поколений:

- 1) Первым каббалистом был Авраам, и ему приписывается «Сэфер Ецира» – «Книга Создания» (примерно 1800 год до н.э.).
- 2) Примерно через 500 лет Моисей написал Пятикнижие: Бытие, Исход, Левит, Числа, Второзаконие (около 1350 г. до н.э.).
- 3) Во II в. н.э. рабби Шимон Бар Йохай (Рашби) написал книгу «Зоар» – Сияние.
- 4) В XVI в. каббала расцвела в г. Цфат (север нынешнего Израиля) под руководством Ари (рав Ицхак Лурье Ашкенази, 1534–1572), методика которого описывается в его трудах. Современная каббала основана на методике Ари, рассматривающей каббалу в качестве науки. Система обучения, которую разработал Ари, не использует медитацию, амулеты, буквенные рисунки и методы, напоминающие восточные учения.

- 5) В XX в. жил и работал рав Йегуда Ашлаг (1885–1954). Его нарекли «Бааль Сулам» («основатель лестницы») – по названию написанного им комментария «Сулам» на книгу «Зоар». Бааль Сулам проложил путь для нашего поколения, и теперь оно может приобщиться к подлинным источникам, которые оставили после себя каббалисты прежних времен [1, с. 24].

С помощью науки каббала, есть возможность открыть взаимосвязь нашего влияния на природу с полученным результатом. Именно эта наука объясняет человеку, какие его воздействия на природу приводят к тем или иным реакциям. Каббала применяет точные факты, и ее язык чисто научен. Сфера соприкосновения каббалы с остальными науками проявилась 70 – 80 лет назад, когда исследования элементарных частиц показали, что они обладают двойственной природой: иногда ведут себя как частицы материи, а иногда – как волны. Окружающая нас реальность, как известно в каббале, – это высший свет, силовое поле.

Изменяя свои свойства, человек ощущает изменения в окружающем его мире, хотя все перемены происходят только в самом человеке. Если человек осознаёт, как он воспринимает картину материального, каким образом она ему представляется, – ему легче перейти к духовному восприятию. Каббала говорит не об исследовании материи вне нас, а о том, как необходимо измениться человеку, чтобы изменился воспринимаемый им мир [2, с. 56-57].

Наука каббала – это методика выявления скрытой от нас реальности, того диапазона, который не улавливается пятью нашими органами чувств. Иными словами, каббала развивает в нас еще один орган чувств, воспринимающий реальность, которая пока что лежит вне пределов нашего постижения. Каббала утверждает, что вся действительность состоит из материала, имя которому «желание получать» – желание наполняться блаженством и наслаждением. Обычно мы называем это желание «эгоизмом». Его действие распространяется на все уровни: неживой, растительный, животный и говорящий [1, с. 25].

### **Зачем психологии обращаться к каббале?**

В наше время никого не удивляет, что люди обращаются к психологу, но не так давно сам факт обращения показался бы окружающим признаком слабости или отклонения от нормы. Человек просит помощи, желая преодолеть эмоциональные трудности, научиться лучше понимать себя и свои желания, ценности и поведение, развить навыки коммуникации, обрести устойчивость в стрессовых ситуациях, возникающих дома или на работе. На протяжении истории человеческой цивилизации в каждой социальной группе людей были наставники и духовные авторитеты. Они играли ключевую роль в действии психологических и социальных механизмов, необходимых для стабильности общества и преемственности его культурного богатства.

По – видимому, само их существование отражает древнее глубинное убеждение, заложенное в психологии человека, что люди не в состоянии, да и не обязаны самостоятельно справляться со всеми жизненными проблемами и что полезно просить психологической помощи и обращаться к тем, кто способен помочь и дать хороший совет. Поскольку в современном обществе связи между людьми не так тесны, как в прошлые времена, человеку труднее наладить глубокие взаимоотношения с духовным наставником, подобные известным нам из примеров прошлого, поэтому образовавшийся вакуум заполнили профессиональные психологи и психотерапевты, помогающие обрести душевное здоровье [3, с. 5].

Личность человека в отечественной психологии изучается как результат биологической и психической эволюции. Также, на формирование личности влияют индивидуальные особенности человека и социальное окружение. Отечественная психология предоставляет обобщенную структуру человеческой личности. В ней акцентируют унаследованные особенности анатомио–физиологического строения, к примеру, высшую нервную деятельность и структуры сигнальных систем, как задатки.

Далее, задатки развиваются в одаренность, которая становится основой формирования способностей человека. Развитие заметной способности приводит к развитию таланта в какой-либо сфере деятельности. То, на что человек направляет свою деятельность, определяет его

интересы. Возможность удерживать интересующее его, называют устойчивостью интересов. Всё это формирует склонности и убеждения – то, что создает мировоззрение конкретного человека. Личность определяется как нормальная, если в процессе развития человека достигается гармония между социальным и индивидуальным.

Цель человеческой жизни – достижение всестороннего развития своего «Я» или достижение гармонии в социальной жизни. В каббале цель человека определяется по-другому. Конечная цель Творения достигается, с одной стороны, через процесс эволюции (развертывание мира природы через огрубление тонкого), с другой – через процесс инволюции (возврат множественности к единству через утончение грубого). Каббалист стремится к упрощению психосоматической природы, ослаблению влияния социума. Он живет в мире с качественно новым пониманием этого мира. Каббала предлагает человеку методическую систему – определяется цель, предлагаются средства достижения цели и описываются состояния человека, которых он достигает по пути к этой цели, используя при этом определенные средства. Кризис в психологии состоит в том, что она хочет указать, как на некий эмпирический факт, на то, что делает человека человеком. Для того чтобы психология вышла из создавшегося кризиса, нужно пересмотреть методологические основы науки. Это означает, что психику человека необходимо понимать в самом широком смысле. Психология должна принять некоторые аксиоматические положения, которые не могут быть доказаны эмпирически, но если эти аксиомы исключить, то тогда «исчезает» человек. Это означает признание того, что душа является более широким понятием, нежели психика.

Современная психология как эмпирическая, фактологическая наука не может прямо исследовать такой род познания, о котором говорится в каббале. Она может только анализировать свидетельства, которые отображены в каббалистических текстах. Проверить истинность самого свидетельства она не в состоянии. Психология ограничивается анализом поведения людей, которые, по их собственным словам, испытали, пережили, приобрели опыт приобщения к высшим уровням.

Каббала в контексте с психологией может быть значимым инструментом для формирования целостного видения человека и его места в мире, предлагает особый подход к решению вопросов и проблем в различных сферах человеческой жизни. Каббала объединяет квантовую механику, реальность, сознание, классическую психологию и философию, а также даёт возможность развить архетипическую психологию, основываясь на каббалистических символах и идеях.

Практический психолог должен знать основные положения различных учений. Для психотерапевта безусловный интерес могут представлять медитативные каббалистические техники, особенно в сравнении их с восточными йогическими, буддистскими и даосскими практиками. Особый интерес представляют отработанные у каббалистов возможности пассивной и активной медитации практически на любых объектах и в процессе любой повседневной деятельности. Это очень близко к подходу активной релаксации, принятому в холистической практической психологии и психотерапии.

Изучение каббалы может быть важным для формирования более целостного представления о человеке и его отношениях с окружающим миром и с самим собой. Познание каббалы позволяет ответить на вопрос о причине и цели существования человека, учит лучше понимать себя, помочь узнать причину своего появления на планете, в космосе, и всего происходящего с ним. Изучая каббалу, человек постигает общие законы мироздания и, как их следствие, все законы нашего мира. Более того, каббала может способствовать развитию межкультурного диалога и пониманию разнообразия духовных традиций, так как содержит универсальные идеи, которые могут быть поняты и приняты представителями разных культур.

Психологии необходимо обращаться к каббале, чтобы изучить психологию души. Люди, которые хотят постигнуть смысл жизни, получить ответ на вопрос: «Для чего я живу?», могут изучать каббалу. До раскрытия человеком Высшего мира – того, что он ощущает в своём альтруистическом желании, – мы имеем дело с психологией, а с этого момента и далее – с каббалой.

## **Литература**

1. Каббала или квантовая физика/Лайтман Махаэль, М.: АСТ: Астрель, 2008, 243, [13] с.: ил.
2. Каббала в контексте истории и современности/Лайтман Михаэль, Розин Вадим Маркович, М.: Едиториал УРСС, 2005. — 304 с.
3. Превращая тьму в свет. Каббала и психология/Рабби Ицхак Гинзбург, Все права сохраняются за издательством «Галь Эйнай» © 5772 (2012)/Второе издание 5782 (2022), редактор русского издания: Шломо Кочубиевский, 2012, – 228 с.