



השבוע דעל אדע דעס פון

ОНЛАЙН ОБЩИНА «ХАФЕЦ ХАИМ» ПРЕДСТАВЛЯЕТ
ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ ЧТЕНИЯ ЗА ШАББАТНИМ СТОЛОМ.
ПРИ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПОДДЕРЖКЕ САЙТА WWW.EVREY.COM



НЕДЕЛЬНАЯ ГЛАВА «ВЕ-ЗОТ А-БРАХА»

А также:

שמיני אצערט

Вопросы к Раввину

Живая Тора

О здоровом образе жизни

Культура. Личность. Этика

Мир Вокруг Нас

Женская Рубрика

Детская Страничка

Лист Талмуда

Акко, Алматы, Анадырь, Астана, Ашдо, Ашкелон, Баку, Бат Ям, Беер Шева, Бейтар Элит, Белград, Белореченск, Бийск, Бней аиш, Бобруйск, Бровары, Будапешт, Валуйки, Вастерас, Вилейка, Винница, Владивосток, Владикавказ, Волгоград, Воронеж, Герцлия, Горловка, Градец-Кралове, Гродно, Динслакен, Днепродзержинск, Днепропетровск, Донецк, Дюйсбург, Евпатория, Екатеринбург, Желтые Воды, Залари, Запорожье, Зарайск, Иерусалим, Ижевск, Иркутск, Иршава, Казань, Камышлов, Караганда, Кармиэль, Каунас, Киев, Кирьят Бьялик, Кишинев, Клайпеда, Краматорск, Краснодар, Красноярск, Кременчуг, Кривой Рог, Курган, Куты, Кфар Эльдад, Литин, Львов, Люксембург, Маале Адумим, Марбелья, Марковцы, Мелитополь, Мельбурн, Минск, Москва, Мукачево, Мурманск, Нагария, Надворная, Нальчик, Нацрат Илит, Нес Циона, Нетания, Нешер, Нижний Новгород, Никополь, Новомосковск, Новороссийск, Новосибирск, Ногинск, Норильск, Нурлат, Нью Йорк, Обнинск, Одесса, Пермь, Петропавловск, Пинск, Полевской, Полтава, Пятигорск, Реховот, Ришон ле Цион, Ровно, Ростов-на-Дону, Рязань, Сан Диего, Санкт-Петербург, Саяногорск, Свердловск, Севастополь, Сергиев Посад, Сиена, Симферополь, Сизтл, Слоним, Сорочинск, София, Сочи, Ст. Луис, Ташкент, Тбилиси, Тверия, Тирасполь, Тират Кармель, Тольяти, Томск, Турин, Ужгород, Улан Удэ, Хабаровск, Хадера, Хайфа, Харьков, Херсон, Хмельницкий, Холон, Челябинск, Чернигов, Черновцы, Эйлат, Эмек ха Ярден, Якутск...

СОДЕРЖАНИЕ НОМЕРА:**Недельная глава «Ве-зот а-Браха» —3****Вопросы раввину—6****Шмини Ацерет и Симхат Тора — 10****Живая Тора — 11****Культура. Личность. Этика— 12****Здоровый Образ Жизни — 13****Мир Вокруг Нас— 14****Женская рубрика—14****Детская страничка—17****Лист Талмуда—18****Ответственные за проект:****Элиэзер Фрейдкин, Давид Эльман****Над номером также работали:****Залина Мошкович, Лея Эльман****Сара Манн, Цюпа Гензель,****Эня Леина, Эфрат Шалем,****Елена Демидова, Шломо Фрейдкин****Художник:****Мария Журавлёва****Любые Ваши предложения****направляйте на эл.почту****hafetz.haim@outlook.com****МЫСЛИ РЕДАКТОРА...****З**акончилась веселая подготовительная суматоха - радостный Суккот и начинается величественный праздник Шмини Ацерет, он же Симхат Тора - «Выпускной бал» .**Как говорят наши мудрецы, в этот день Всевыш-ний уделяет особе внимание именно своему народу.****В этот праздник традиционно заканчивается чтение Торы и сразу же начинается заново.****Наш народ выделен для особой духовной работы, и, подобно вручению выпускного диплома, мы радуемся тому, что начинаем новый виток в истории, ведь именно в Торе Всевыш-ний раскрывает подробные инструкции по улучшению всего мира.****Шмини Ацерет - не просто уникальный праздник, это настоящая радость, ведь, позади Рош аШана, Йом Кипур, Суккот - цикл дат, в которые мы, с одной стороны, представляем свой «годовой отчет», а, с другой, получаем план на весь следующий год.****Именно в Шмини Ацерет, на пике всех событий, даётся последний шанс внести коррективы в наш приговор на весь год. Но как, ведь уже наступает «Выпускной?»****Секрет улучшения всего следующего года будет заключаться в том, насколько мы думаем, переживаем и радуемся за нашу уникальную судьбу и работу нашего народа.****Хотелось пожелать всем нам, чтобы Всевыш-ний, подобно отцу, который решил провести это время только со своим сыном, вынес нам окончательный хороший приговор, а мы, со своей стороны, будем стараться реализовать этот приговор наилучшим способом.****Хаг Самеах.****Элиэзер Фрейдкин**

НЕДЕЛЬНАЯ ГЛАВА «ВЕ-ЗОТ А-БРАХА»

ГЛАВА “Ве-зот а-браха”

Место в Торе: *Дварим*, гл. 33, ст. 1 - конец книги *Дварим*.

Почему она так называется?

Первая фраза начинается так: “Вот благословение, которым благословил Моше... сынов Израиля...”.

Вот благословение на иврите - *ве-зот а-браха*.

Наша недельная глава - одна из самых коротких в Торе. Но комментаторы придают ей особое значение. И не мудрено - в ней содержится предсказание судьбы народа Израиля.

Однако об этом достаточно подробно говорилось в наших обзорах прошлых лет (см. на сайте обзоры недельной главы *Ве-зот а-браха*, первый и второй годовые циклы). На этот раз нам предстоит взглянуть на нее с иных точек зрения.

Подчеркнем, что главу *Ве-зот а-браха* читают в дни праздника Суккот. Его последний день - особый среди праздничных дней Суккота. Это - праздник, который называется *Симхат Тора*.

В Торе этому дню дано еще одно название - *Шмини Ацерет*. А праздник Шмини Ацерет имеет свои, отдельные правила. Мы отмечаем его уже не *сукке*, садимся за праздничную трапезу - в доме. И *арбаат миним* (четыре вида растений - см. на сайте материалы праздника Суккот) мы уже не используем. Во времена Храма этот день требовал особых приношений, и в Храме собиралась вся община Израиля.

«Вот благословение, которым благословил Моше... сынов Израиля...»

В день, когда празднуется Шмини Ацерет, завершается цикл чтения Торы и начинается - новый.

Чтобы по-настоящему оценить особую атмосферу этого дня, поговорим немного о Суккоте. Это - уникальный праздник еврейского календаря. Один из трех *регалим* (в буквальном переводе - «ноги»), часть своеобразного **«треножника», поддерживающего духовность Израиля** на протяжении всего еврейского года.

Так же, как в природе существует три периода роста растений: весна, лето и осень, годовой «духовный цикл» имеет три праздника: Песах, Шавуот и Суккот. Песах - духовный эквивалент весны. Это - время года, которое освобождает нас от того, что сковывало нас и позволяет нам следовать за Всевышним. В праздник Шавуот мы получили средство для нашего духовного роста - Тору и ее заповеди. А в Суккот мы как бы получаем вознаграждение за наш труд по приобретению знаний - «снимаем урожай». Плоды этого урожая будут поддерживать нас весь долгий период духовного изгнания.

В давние времена весь народ Израиля в дни *регалим* приходил в Храм, чтобы «из рук» Всевышнего получить духовную энергию, питающую эти праздники аурой особого возвышенного Света.

Есть в еврейском календаре и другие знаменательные дни. Такие, например, как Дни Суда (их период только что закончился). Они тоже наполнены высокой духовностью. Но духовность эта исходит - от людей, возникает как результат человеческих усилий. В эти дни у евреев

не было обязанности приходить в Иерусалимский Храм.

Уникальность Суккота в том и состоит, что он принадлежит к обеим категориям еврейских праздников. Это - еще Дни Суда. От поведения человека во время Суккота тоже зависит содержание вынесенного ему на весь год приговора. Приговор пока еще можно изменить. Это - и один из трех праздников *регалим*. По еврейской традиции, Ошана Раба - седьмой день Суккота - последний из Дней Суда.

Но ведь окончательный приговор выносится в Йом Кипур. Какое же отношение к нему имеют дни Суккота?

Традиция объясняет: после Йом Кипура до Ошана Раба остается открытым вопрос о «методах» исполнения приговора.

Смысл этого легко понять на примере функционирования современной законодательной системы. Слишком усердный, но жесткий по натуре исполнитель вполне мягкого судебного приговора может сделать наказание тяжким испытанием. Милосердный, склонный к снисхождению - сумеет смягчить и суровый приговор.

Недаром до последнего дня Суккота принято приветствовать друга фразой на арамейском языке - *Лиска това!*

Что в отредактированном переводе означает - «Желаю тебе, **чтобы исполнение приговора оказалось мягким!**».

Продолжим наше ретроспективное «расследование».

Все мы знаем, что Йом Кипур - день раскаяния. Но то, как мы это делаем, надо сказать, не отвечает тем, самым базисным, требованиям, которые предъявляются к этому акту проявления человеческой духовности.

В Йом Кипур мы стоим перед Всевышним и несколько раз повторяем признание, что совершали дурные поступки. Но при этом не берем на себя обязательств не делать то же самое в будущем. Более того, даже сожаление наше по поводу того, что мы оступались, не выражено достаточно четко.

А ведь, согласно сформулированным нашей традицией законам раскаяния, эти отсутствующие элементы считаются в процессе искреннего раскаяния необходимым минимумом. И дело не только в том, что они поднимают уровень духовного очищения.

Без них раскаяние - ничего не значащие, пустые слова.

В последней части службы Йом Кипура мы произносим: «Всевышний, до того, как я был создан, я был - ничто, но и после того, как я был создан, я - остаюсь ничем. Я - прах земной при жизни своей, и буду прахом после смерти. Я - как чаша, наполненная стыдом и позором».

Этот фрагмент молитвы призван выразить сожаление, раскаяние в проступках. Но, прочитав его с еще большим вниманием, понимаешь, что эти слова ближе к осознанию нашей незначительности, чем - к раскаянию выражение сожаления. Мы говорим: человек, в сущности - прах. Так что же Ты, Всевышний, можешь ждать от нас?

«Да будет на то Твоя воля, Всевышний наш отцов наших, - продолжаем мы в той же части молитвы, - чтобы я не совершал в будущем дурных поступков, и очисти меня от моих дурных деяний в прошлом, по великой милости Своей. Но не ценой страданий и тяжких болезней».

Это лишь напоминает выражение раскаяния и стремления хорошо вести себя в будущем. Но отчетливо просматривается проявление нашей душевной слабости. В форме молитвы мы заявляем о нашем желании быть хорошими и добрыми, и просим Всевышнего сделать за нас то, что должны делать сами, демонстрируя тем самым наше бессилие, беспомощность и отсутствие воли.

С одной стороны, неполнота нашего раскаяния вполне объяснима. Великие раввины, составители текста этих молитв, не могли допустить, чтобы мы перед лицом Всевышнего дали слово, которое мы не сможем сдержать. Стоять перед лицом Всевышнего и брать на себя пустые обещания - гораздо хуже, чем ничего не обещать. С другой стороны, концепция раскаяния и искупления без таких обязательств теряет свой истинный смысл. Если мы не в состоянии по-настоящему раскаяться, в чем тогда состоит суть Дня Искупления?

В своем основополагающем труде *Томер Двора* рав Моше Кордоверо (великий каббалист, *Эрец Исраэль*, город Цфат, 16-й век) всему этому предлагает такое объяснение. Ключ к пониманию проблемы, - говорит он, - в последней фразе приведенной выше молитвы, где сказано об очищении через страдания. Еврей, стоя перед Всевышним, признавая свои оплошности, но **не чувствуя в себе сил на настоящее раскаяние**, выражает простую мысль: «Я бы очень хотел духовно очиститься через раскаяние, если бы это было возможным; но не достиг такого уровня, чтобы по-настоящему раскаяться в проступках и продемонстрировать искреннюю готовность никогда не совершать их в будущем. Поэтому нуждаюсь в помощи Творца. Знаю, что должен был сделать это сам, но не могу и прошу помощи у Всевышнего...».

Рав Моше Кордоверо говорит, что в этой же плоскости находится и объяснение приношения козла отпущения - самой загадочной части службы в Йом Кипур (подробнее о смысле и порядке проведения процедуры приношения козла «отпущения» - см. на сайте обзоры **листов 66 и 67** трактата *Йома*). В этот день мы просим Всевышнего очистить нас. И Всевышний выполняет нашу просьбу - очищает. Но поскольку мы не смогли достичь уровня искреннего раскаяния, у нас нет другого способа очиститься, только - через страдания. Будем иметь в виду: определенная сила страдания ассоциируется с определенным уровнем очищения. Таким образом, степень страдания определяется разницей между уровнем очищения и уровнем искреннего, настоящего раскаяния, на которое мы потенциально способны.

Уровень нашего очищения определяет Всевышний. И соответствует он

силе нашего стремления к очищению, выраженной в молитвах, которые мы читаем в Йом Кипур, стремления приблизиться к Творцу незапятнанными. Всевышний помогает нам достичь такого уровня очищения, к которому мы стремимся и не можем достичь собственными стараниями. Но цена за эту помощь - страдания. Очищение даруется немедленно, а страдания претворяются в некую «субстанцию», причиняющую зло и передается во власть сил зла (этот собирательный образ мы называем *Сатаном*). Козел отпущения, наконец, получает рациональное объяснение: **он уносит наши грехи в виде потенциальных страданий**.

Это объясняет многое, кажущееся нам загадочным и непостижимым. Йом Кипур очищает всех нас. Мы молим Всевышнего об очищении, и Он дает нам его. Но в наших проступках накапливается энергия зла. Именно из этого источника и черпает *Сатан* свою силу. Это означает, что к духовно очищенному человеку всегда приходят страдания - ведь тот, кто молится в Йом Кипур об очищении, получает его. Даже «грешник», энергетически поддерживающий возможность *Сатана* причинять страдания - по определению чист после Йом Кипура. Но, поскольку все мы одинаково чисты после этого дня, теоретически *Сатан* может воспользоваться приобретенной силой против всех, против любого из нас, **включая невинного ребенка и праведника**. Вовсе необязательно, что он направит злую энергию именно против того, кто снабдил его этой силой. И получается, что страдания - не наказание, ибо все чисты после Йом Кипура и в настоящую минуту наказания никто не заслуживает.

Вопрос о том, какую форму примут страдания и на чью долю выпадут - один из самых трудных в иудаизме. *Сатан*, очевидно, предпочтет использовать обретенную им власть, чтобы создать атмосферу духовного хаоса. Поэтому, прежде всего, он изберет для страданий самых праведных и невинных.

В конечном счете, это, вероятно, должно привести к тому, что те, кто решил посвятить свою жизнь служению Всевышнему, будут разочарованы. Что, в свою очередь, способно спровоцировать *хилуль а-Шем* (попыткам опорочить Имя Всевышнего).

Значит, должна быть какая-то сила, противостоящая *Сатану*, которая будет стараться уменьшить и облегчить страдания невинных,

насколько это возможно - чтобы предотвратить *хилуль а-Шем*.

Есть еще вопрос: будут ли страдания отпущены в концентрированной форме или растянуты на длительный период времени?

Вот он-то и получает свое разрешение в дни после Йом Кипура. Поэтому и говорят, что Дни Суда заканчиваются в Суккот - в Ошана Раба.

Однако дни Суккота не только **определяют «дозу» и протяженность страданий**. Ибо в действительности Йом Кипур предоставляет следующему за ним празднику Суккот право использовать более высокий вид раскаяния.

Наши отношения с Творцом имеют две основные составляющие. Первая - страх и трепет (*Йират Шамаим*). Вторая - любовь к Нему (*Ахават а-Шем*).

Страх соотносится с человеческими эмоциями в минимальной степени, это, скорее - функция разума. Если мне известно, что Некто имеет над моей жизнью и судьбой полный контроль, естественно, я буду испытывать страх перед Ним. Единственный фактор, который может в этой ситуации минимизировать мой страх - это любовь. Если я знаю, что Некто, полностью контролируя мою жизнь и судьбу, желает мне добра и благополучия, потому что - любит меня, мне уже не так страшно.

Наши проступки оказывают влияние на оба чувства, которые мы испытываем по отношению к Творцу. Сам факт, что мы позволяем себе делать что-то дурное, указывает на то, что мы утрачиваем ощущение своей зависимости от Его власти. Если бы мы каждую минуту осознавали, что без энергии, которую он ежесекундно посылает каждому из нас, нам и руки не поднять, мы с особой тщательностью контролировали бы свое поведение.

Дни Суда как раз предназначены для того, чтобы восстановить в нас это осознание всепроникающей силы Всевышнего. В эти дни наш разум в гораздо большей степени концентрируется на попытках понять, сколь безгранична Его власть над всем миром. В эти дни мы много думаем о том, что именно сейчас Он судит нас, и надеемся на Его любовь и Милосердие...

Однако, как только к нам приходит осознание безграничной власти Всевышнего, про-

никающей во все сферы нашей жизни, мы начинаем испытывать чувство внутренней неуверенности. Нас мучает вопрос: **сможет ли Его любовь уберечь нас, защитить** от Его великой силы? Ведь если в отношениях между влюбленными накапливается недопонимание, каждый из них терзается сомнениями. Волнуется - достаточно ли прочна привязанность любимого? Особенно сильны терзания того, кто доподлинно знает - недопонимание возникло исключительно по его вине. Односторонняя любовь обречена на неудачу.

Чем больше я концентрирую свое внимание на величии власти Всевышнего в период Дней Суда, тем сильнее мое осознание того, что я допустил немало промахов, не раз оступался... И мне все страшней и страшней. В кульминационный момент - в Йом Кипур - мое беспокойство достигает наивысшего уровня. В этот момент я готов сделать все, что угодно, принять на себя страдания - только бы восстановить отношения с Творцом, вернуть Его любовь ко мне. Я понимаю, что только Его любовь ко мне - единственный шанс на мое выживание. Я молюсь, взываю к Нему и прошу **восстановить мою чистоту любой ценой...**

Когда чистота восстановлена, восстанавливаются и отношения, основанные на любви. Истинное раскаяние, которого мне так и не удалось достичь в Йом Кипур, приходит в Суккот. До этого я все еще мучился тяжестью собственных проступков и пороков. Их груз не позволил мне искренне пожалеть о том, что я делал не так. Не позволил с полной серьезностью выстроить планы на будущее. И в самом деле. Может ли человек, несущий на себе столь тяжелый духовный балласт, рассчитывать, что сумеет измениться в дальнейшем? Это все равно, что решиться участвовать в конкурсе бальных танцев, имея вес в сто килограмм. Да еще рассчитывать при этом занять одно из первых мест. Всякому ясно: чтобы воплотить эту мечту, надо сбросить лишний вес, ибо красиво танцевать можно, лишь испытывая чувство легкости.

Только в Суккот мы действительно готовы к истинному раскаянию. Освобожденные и очищенные в Йом Кипур, мы теперь в состоянии поверить в себя, искренне пожалеть о прошлых ошибках и подумать о том, как стать лучше в будущем...

Но с истинным раскаянием нам больше не нужен козел отпущения, и мы можем его убить (!). В конце концов, он уносит страдания, которые были предназначены, чтобы возвысить нас до уровня очищения, на котором мы находимся сегодня. Если наше раскаяние - искреннее, нет нужды в страданиях. Раскаяние на Суккот убивает козла отпущения и освобождает нас от очищающих страданий, которые Всевышний должен был послать нам по нашей же просьбе в молитвах Йом Кипура.

Суккот - праздник радости. И радость, которую мы испытываем в эти дни, связана, как объясняет рабейну Йона (один из крупнейших Учителей Торы, Испания 13-й) в своей книге *Шаарей Тшува*, с тем, что завершился Суд, перед которым мы трепетали.

Прочтем слова Рамбама (великий Учитель, комментатор Мишны и составитель полного кодекса еврейских законов *Мишнэ Тора*; Испания - Египет, 12 век): «Человек не может сказать - я буду выполнять заповеди Торы и буду учиться ее мудрости, чтобы получить благословения, обещанные в ней или чтобы заслужить жизнь в грядущем мире... Это - служение из страха. Не следует так служить Всевышнему. Тот, кто служит Всевышнему из любви - учит Тору, соблюдает заповеди и ходит путями мудрости не ради достижения какой-то цели, про-

сто делает то, что нужно делать, потому что это - истинно. И, в конечном счете, благо и награда непременно придут (Рамбам. **Законы тешувы**, гл. 10, 1-2).

В Дни Суда мы испытываем страх. В нашем воображении возникает образ Суда: книги жизни и смерти открыты перед Всевышним, и Он принимает решение - в какую из них записать наши имена. Такие образы вызывают благоговейный трепет. Но служение Всевышнему из страха - лишь низшая ступень в наших отношениях с Ним.

«Из страха, - пишет Рамбам, - служат лишь люди, у которых нет знаний... Но как только у них появляются знания, они начинают служить Ему из любви» (Рамбам. **Ибид**).

Мы должны воспринимать Дни Суда как начало длинного учебного процесса. В этот период **мы - у подножья крутого подъема** к духовным вершинам - из пропасти, в которой оказались, напоминая себе о безграничной власти Всевышнего. Но долго пребывать в состоянии страха - невозможно.

Очищение Йом Кипура призвано принести народу Израиля возрождение его отношений с Творцом, основанных на любви. Восстановление нашей уверенности, что Всевышний испытывает по отношению к сынам Израиля чувство любви, позволяет нам осознавать его могущество и власть над миром, но уже без сковывающего нас беспокойства и подавленности. Это душевное освобождение выражено в ощущении радости, которая наполняет Суккот. Уровень этой радости - очень точный индикатор уровня восстановленной любви. Мы испытываем любовь к Творцу и знаем, что Он защитит нас.

Возвращенное ощущение любви сопровождается благословением. «Любовь ослепляет глаза любящих» - говорится в древней поговорке. Чем сильнее любовь, тем сильнее - ослепление. В Суккот, когда чувство великой любви между Всевышним и народом Израиля восстанавливается, уходит ощущение, что над нами вершится суд. Влюбленный не может оценивать свою подругу глазами судьбы. Неважно, какие решения были приняты в Йом Кипур, наступают благословения - *ве-зот а-браха*. Приходят светлые дни, наполненные любовью и радостью. Эта радость особенно ярко выражает идею, что Израиль, Тора и Творец - одно неделимое целое...

Автор текста раввин Носон Вайс

ВОПРОСЫ К РАВВИНУ

Как найти нормальное окружение и где знакомиться с умными людьми?

Добрый день, рав.

Решил обратиться к вам с вопросом.

Я нееврей по национальности, живу в Молдове. Но у меня есть одна проблема - вокруг меня много дурного окружения.

Подскажите, пожалуйста, как найти нормальное окружение, с взглядами на развитие, а не на деградацию?

Многие советовали мне иммигрировать в США, но мне в Румынии отказали в визе.

Подскажите, что делать в данной ситуации, и в каких местах лучше знакомиться с умными людьми?

Спасибо за ответ

*Dima Sirbu
Кишинёв*

Существует общее правило: если хочешь, чтобы у тебя было (цитирую Вас) — «нормальное окружение с взглядами на развитие, а не на деградацию», нужно, прежде всего, стараться самому быть таким. Постепенно усиливая и углубляя в себе соответствующие взгляды, прикладывая усилия к тому, чтобы научиться применять их в собственной жизненной практике. При этом — не замыкаясь в себе, но хотя бы в какой-то степени — стать человеком открытым и «излучающим».

Важно всегда помнить, что люди не виноваты в том, что они — не такие, какими «должны быть», по Вашим представлениям и «стандартам». Что они живут «не так», как, по Вашим критериям, должны были бы жить. Поэтому относиться к окружению надо спокойно, и в определенном смысле — с искренней доброжелательностью.

При этом необходимо не забывать и о другом принципе: Вас никто не заставляет и не обязывает дружить с человеком, с которым Вы (по той или иной причине) не хотите дружить.

Если Вы будете руководствоваться этими правилами (в сочетании) и воспользуетесь моими советами — это позволит Вам постепенно создать вокруг себя некую атмосферу, «развивающую» и «строющую», не подталкивающую к деградации.

А теперь — о том, как повысить шансы на знакомство с «умными людьми».

В первую очередь, как ни странно это, быть может, прозвучит — надо самому всерьез стремиться к развитию собственного ума. И параллельно — заботиться о развитии в себе правильных, позитивных душевных качеств.

Намеренно употребил здесь слово «всерьез». Потому что все это — программа не на ближайшую неделю, месяц или, даже, скажем, на год, но — на всю жизнь. А если рассматривать ее в практическом ракурсе — то, по крайней мере, на много лет вперед.

В дополнение дам еще один совет.

Мысленно, а иногда и на самом деле, в реальности — прогуляйтесь по Кишиневу. Посмотрите, где в Вашем городе расположены некие центры, в которых вероятность найти хотя бы несколько человек, отвечающих Вашим критериям и потребностям в общении — выше среднего уровня.

Таким центром может быть, допустим, университет, научное и/или какое-то другое интеллектуальное сообщество, которое ставит перед собой позитивные цели, и т.п.

Понятно, что и в подобных объединениях — не каждый человек действительно, по-настоящему умен. Так ведь мы говорим о **повышении вероятности** встречи с такими людьми.

При этом помните, что главное — развивать **в себе** умственные и душевные качества. И если Вы добьетесь заметных результатов (без этого наш с Вами разговор и вовсе теряет смысл) — Вам будет нетрудно найти такие объединения (примерно указанного типа). И, что еще важнее — распознать в них умных, хороших людей.

Есть, кстати сказать, и другой путь, позволяющий отыскать таких людей. Это — участие в семинарах и/или уроках, присоединение к группам, в которых обсуждаются интересующие Вас темы и т.д. и т.п.

Автор текста Элиягу Эссас

Нет мира в доме — каждый день напряженность. Что посоветуете?

Добрый день, уважаемый Рав.

Я женат 26 лет, но последнее время нет мира в доме...

Каждый день напряженность.

Я люблю жену.

Что посоветуете?

Суважением,

Эфраим

*Эфраим
Израиль*

Вы пишете, что любите жену. И это, конечно же — хорошо. Но сразу же возникает вопрос: что именно Вы вкладываете в это слово, каким содержанием оно в Вашем случае наполнялось раньше и наполнено теперь?

Ведь, несмотря на то, что слово «любовь» очень часто употребляется в быту — у него нет четко и ясно обозначенного определения. У каждого человека — свое, сугубо индивидуальное понимание этого выражения.

Для кого-то это, к примеру — сформировавшаяся с годами привычка, ощущение пустоты, если «второй стороны» нет рядом. Потому что в ее отсутствие, скажем — нарушается «накатанный», устоявшийся жизненный распорядок, или — не с кем поделиться накопленными за день впечатлениями, и негативными и положительными.

Для кого-то любовь — чувство благодарности за заботу, которой неустанно окружает его «вторая сторона».

Есть пары, которые называют «любовью» — взаимопонимание,

единство основных жизненных целей и идеалов. И т.д. и т.п.

Но как бы там ни было, в процессе строительства семейных отношений принципиальное значение имеет не только то, какие чувства испытывают друг к другу он и она, но и — как они проявляют их в повседневном общении.

Одно дело — если они внимательны к настроению, интересам и потребностям «второй стороны» и прилагают усилия к тому, чтобы совместное сосуществование было взаимно комфортным. И совершенно другое — когда одна из сторон «измеряет» любовь ощущением собственного комфорта, не особо заботясь при этом, какие эмоции в тех или иных обстоятельствах возникают у второй стороны.

Далее в Вашем письме читаю, что в семейной жизни у Вас в последнее время что-то изменилось. «Каждый день напряженность», — пишете Вы.

При том, что слово «напряженность» в данном контексте может подразумевать бесконечное множество разнообразных аспектов семейного бытия...

Поскольку Вы дали слишком обобщенное описание своей ситуации — то и совет, как понятно, могу дать лишь самый общий

Мои жизненные наблюдения показывают, что многие пары не достаточно отчетливо осознают, что семейная жизнь — сложнейший, тонкий, чувствительный к всевозможным переменам «механизм». Его недостаточно просто запустить в действие церемонией оформления брака. Он требует постоянной подзарядки, духовной и практической. Его «конструкцию» надо всю жизнь достраивать и совершенствовать. И т.д.

Постарайтесь создать в доме атмосферу, которая позволит установиться женой более открытое общение — без опасений быть «наказанным» за доверительные, откровенные беседы и разговоры.

В принципе создать такую атмосферу, конечно же, весьма непросто. Однако такая моя рекомендация как раз и основана на Ваших словах — «люблю жену».

Что с немалой долей вероятности способно, на мой взгляд, стать фундаментом для возведения достаточно прочного семейного здания.

Так что, попробуйте реализовать этот проект, вложив в него, что называется, и ум и сердце.

В его осуществлении Вам, надеюсь, поможет прочтении размещенных на нашем сайте материалов о семейных взаимоотношениях. В разделах «Этика», «Психология» и «Спроси у раввина» — в рубрике «Семейные отношения».

Автор текста Элиягу Эссас

О велосипеде в шаббат
Здравствуйтесь, Ребе!

Подскажите, пожалуйста, можно ли в шаббат передвигаться на велосипеде? Догадываюсь что нельзя, но хотелось бы знать, почему.

Проблема в том, что я живу на таком расстоянии от синагоги, которое пешком пройти проблематично, а на велосипеде реально.

Стас
Украина

С точки зрения «формального закона» (на иврите — *аль пи-дин*) ездить на велосипеде в субботу не запрещается. Однако в нашем народе сложился обычай, основанный на представлении, что велосипед — «не для субботы». Это обычай повсеместно распространен уже много лет. В таком случае вступает в силу принцип: общепринятый обычай, против которого Учителя не имеют возражений, приобретает статус закона.

Интересно отметить, что в достаточно всеобъемлющем двухтомнике раввина Йегошуа Нойвирта «*Шмират шаббат ке-хилхата*» — «Как правильно соблюдать субботу (и праздники)», второе издание которого вышло в Иерусалиме лет 20 назад, езда на велосипеде вообще не рассматривается. Поскольку обычай не ездить повсеместно принят. Но положения, изложенные выше в нашем ответе, вытекают из текста 66 главы этой книги (см. также примечания к соответствующему параграфу этой главы).

Поэтому велосипед в субботу и праздники — не используют. Впрочем, в некоторых семьях маленьким детям (до шести, а иногда — и до девяти-десяти лет) все же позволяют в субботу и в праздники кататься на велосипеде, особенно — если внешне он выглядит «детским». И не только потому, что «формальный закон» это не запрещает, но и потому, в частности, что детские модели велосипедов можно причислить к категории — «игрушка для детей».

Попутно подчеркну, что такое же правило распространяется на роликовые коньки и разного вида самокаты (кикборды, скутеры, скейтборды и т.п.) — ездить на них в субботу тоже нельзя.

См. на сайте ответ «[На роликах — в шаббат](#)».

Переходя к Вашей конкретной проблеме, отмечу, что раввин синагоги, возможно, не будет возражать, если человек, который сравнительно недавно начал соблюдать заповеди, захочет приезжать в субботу в синагогу на велосипеде.

Я такое разрешение дать Вам — не возьмусь. Потому что заочно не могу оценить степень Вашей подготовленности к соблюдению заповедей.

Поговорите на данную тему с раввином Вашей общины.

Автор текста Элиягу Эссас

Заканчиваем процесс гиюра. Но есть вопросы...

Мы счастливо живем в Израиле, заканчиваем процесс ГИЮРа, впереди только миква и хупа. Но есть вопросы, которые кажутся не существенными, но, тем не менее, меня волнуют.

1. Можно ли плавать в море в Шабат? Запрещенная работа полив не нарушается, т.к. пляж песчаный, работа стирка тоже не нарушается, т.к. я не выжимаю купальный костюм, он высыхает естественным путем.

2. Можно ли ездить в Шабат на велосипеде?

3. Является ли введение препарата (укол) животным запрещенной работой? И в случае, если инъекция связана с необходимым лечением человека (например, при диабете-инсулин)?

С уважением и вниманием следуем Вашим советам.

Элина
Израиль

Сначала отвечу на вопросы (в том порядке, в котором Вы их задаете), а потом — выскажу общие, очень важные соображения, которые возникли у меня в процессе прочтения Вашего письма.

1. В *Шульхан Арухе* — Кодексе еврейских практических законов (раздел *Орах Хаим*, параграф 339) говорится, что в *шаббат* еврею нельзя плавать ни в море, ни в бассейне. И этого, полагаю — уже достаточно для того, чтобы человек на субботние сутки отказался от купания в водоеме

Однако попутно все же отмечу, что, входя в воду и выходя из воды, практически невозможно не нарушить субботний запрет, который в нашей традиции называется — *сехита* (то есть запрещенное в *шаббат* действие — выжимание). И дело, разумеется — не только в купальнике.

Кроме того, в *Шульхан Арухе* (тот же раздел, параграф 326) обозначены и другие проблемы, возникающие, когда человек в *шаббат* входит в воду и выходит из воды.

2. О велосипедных прогулках в *шаббат*.

В том же параграфе 339 (*Шульхан Арух*, раздел *Орах Хаим*) записано, что в субботу нельзя ездить на животных. И не только

потому, что, к примеру, лошадь или осел (как и остальные животные) в субботу должны отдыхать. Но и потому, в частности, что, проезжая на лошади, человек может нечаянно сломать, скажем, ветку дерева, растущего у дороги. Поэтому и на велосипеде в субботу не ездят.

Кроме того, постановление наших Учителей (*гзера*), не разрешающих нам ездить в субботу на велосипеде, учитывает возможность возникновения какой-то, пусть даже мелкой, неисправности, что может повлечь за собой нарушение субботнего запрета *маке ба-патиш* (последний, завершающий этап в процесс работ определенного вида).

Помимо этого, езда на велосипеде относится к категории «*овадин де-холь*», что в сущностном переводе означает — «будничное, не субботнее времяпрепровождение».

Исключение в этом в нашей традиции делается только для маленьких детей, как правило, в возрасте до 3-4-х лет (иногда — чуть старше), которым разрешается в субботу кататься на **трежколесном** велосипеде. И велосипед в данном случае рассматривается не как «средство передвижения», но — как игрушка. Впрочем, и это разрешение дается на определенных условиях — только если ребенок будет кататься по участку с твердым покрытием, типа, к примеру, асфальта. То есть главное здесь — что мы не подталкиваем ребенка к нарушению субботних запретов.

В дополнение — см. на сайте ответ «О велосипеде в *шаббат*» — с ответом, обозначенным в нем ссылкой.

3. Если животное заболело и нуждается в неотложной медицинской помощи, ему, если это необходимо, можно ввести препарат (сделать укол) и в *шаббат*. В иных ситуациях, поскольку в субботу животное считается — *муцэ*, делать, допустим, собаке инъекции нужно, руководствуясь здравым смыслом. Если ей, к примеру, нужно вводить лекарственный препарат один раз в сутки, можно сделать ей укол до наступления субботы, а на следующий день — после окончания *шаббата*. Но если, повторю, положение — критическое, представляющее угрозу жизни животного, которому требуется безотлагательная помощь (или, например, по назначению ветеринара препарат должен вводиться 2 раза в сутки), такой укол разрешается сделать и в субботу.

С инъекциями, необходимыми человеку для лечения, как, например, в указанном Вами случае — введение инсулина при диабете (или, допустим, при обострении какого-либо серьезного заболевания, когда нужна экстренная помощь), уколы, безусловно, делают и в *шаббат*. Однако, если речь идет об относительно долгосрочном курсе лечения, рассчитанного, например, на 10 дней или на месяц (скажем, введение витаминов в виде инъекций или каких-либо других укрепляющих организм и прочих лекарственных средств), можно, точно также, руководствуясь здравым смыслом, постараться рассчитать время так, чтобы очередной укол сделать перед *шаббатом*, а следующий — после завершения субботних суток.

В расширение темы — см. на сайте ответ «О лекарствах в *шаббат*».

Теперь — изложу обещанные в начале ответа общие и очень важные соображения.

Прежде всего, отмечу, что Ваш подход к проблеме *гиюра* содержит, на мой взгляд, две серьезные, принципиальные ошибки.

Вот Вы пишете — «...заканчиваем процесс *гиюра*, впереди **только** миква и хупа» (выделено — мной). В действительности же эти моменты, завершающие «переходный» период процес-

са *гиюра*, **нужно** рассматривать **исключительно** как — самое **начало** еврейской жизни. И впереди (как это должно быть) — годы и годы (вся жизнь) учебы, обретение, расширение и углубление знаний, у которых в нашей традиции нет границ.

К сожалению, достаточно часто приходится наблюдать, как, окончив курсы *гиюра*, люди стараются выполнять наши законы (подчеркну, что говорю здесь только о тех, кто искренне стремится стать частью нашего народа), но при этом — остаются на уровне «технического» соблюдения. Нет в их отношении к традиции ни энтузиазма, ни «огонька». А без этого в душу не поступает необходимая ей духовная подпитка. И тогда полученная, было, еврейская душа, вместо того, чтобы наращивать свой духовный потенциал — начинает постепенно «уменьшаться в объеме».

Вторая принципиальная ошибка коренится в неоправданно распространенном, искаженном представлении, что в результате процесса *гиюра* человек якобы «рождается заново». В действительности же в нем родилась лишь «дополнительная» душа, открывающая перед ним возможность углубленного постижения Торы во всех ее аспектах. Однако человеческая сущность при этом все еще остается — прежней. В ней все еще живы сформированные нееврейским окружением привычки, «ностальгии», эмоции и т.п. И только при глубоком проникновении в еврейский образ жизни, когда знания о нем — расширяются и накапливаются, реализуясь в повседневной практике, человек начинает иначе относиться к этим привычкам и постепенно расстается с ними. Потому что на новом уровне соблюдения еврейских законов, которого он достигает, человек уже ощущает их чужеродность, **несовместимость** с еврейством.

Но если это не осознать, не аккумулировать новые и новые знания, «атавизмы» нееврейского периода не исчезают, но, наоборот — набирают силу, занимая в жизни *гера* значимое место.

Такое положение дел я бы отнес к категории — «упущенные возможности». И это, по меньшей мере — досадно. Потому что на истинный *гиюр* зачастую решаются замечательные люди, которые не боятся трудностей, связанных с присоединением к нашему народу, в поиске Истины, ради приближения к Творцу мира — не боятся коренных изменений в собственном, не-

редко хорошо устроенном и «налаженном» существовании.

И если им не удастся понять, что «еврейская жизнь» — многосложный, всеобъемлющий комплекс, охватывающий все жизненные сферы (в отличие от приобретения, скажем, профессии электротехника в колледже), результат их возвышенных устремлений и немалых усилий постепенно начинает выглядеть серым, лишенным высокого смысла.

В развитие вышесказанного, дам полезный, на мой взгляд, совет. Уже на начальном, «тренировочном» этапе приближения к еврейскому образу жизни человеку следует обращать внимание на различные аспекты практического и духовного воплощения «стандартов», норм и принципов еврейской традиции. Разумеется, надо присматриваться к таким людям, у которых соблюдение этих «стандартов» и норм, как минимум — на некоем «среднем» уровне (очевидно, что «уровень» — понятие условное и может зависеть от места, где живет человек, и от общины, которой он принадлежит). То есть суть всего — стремиться к более высокому, но — не наоборот.

И тогда нетрудно увидеть, что евреи, которые стараются жить по-еврейски, к примеру — не ходят по субботам в бассейн, не купаются в море, не ездят на велосипеде. И не пытаются отстаивать свое право на эти и подобные им «субботние развлечения». Потому что *шаббат* для них — день духовной работы (так он, этот день, и определен в Торе). А своим детям — стараются создать условия для приятной занятости. Не на пляжах и велосипедных прогулках — но в рамках образа жизни их родителей. См. на сайте, к примеру, ответ [«Чем занять ребенка в субботу?»](#).

Завершая свой ответ, хотел бы (и мне это очень важно) поблагодарить Вас за высказанные в мой адрес теплые слова и интерес, который Вы проявляете к моей работе.

А теперь — пожелание.

Миква и *хупа* откроют Вам путь к еврейскому образу жизни, к созданию настоящего еврейской семьи. Постарайтесь, перешагнув этот порог, не пройти мимо неисчерпаемого источника глубочайшей Мудрости и возвышенной Красоты, которые заключены в еврейской традиции...

Автор текста Элиягу Эссас

ПРАЗДНИК «ШМИНИ АЦЕРЕТ И СИМХАТ ТОРА»

В Торе сказано, что на восьмой день от начала Сукот будет у нас еще один отдельный, самостоятельный праздник. Его название - **שְׁמִינִי עֶצְרָת** - шмини ацерет - показывает, что на восьмой день (шмини) кого-то задержали (ацерет).

Кого задержали и зачем? Учителя народа - хахамим - приводят такой пример. Царь пригласил своих детей на семидневный пир. Когда пришло время расставания, царь сказал: "Дети, я хочу обратиться к вам с просьбой. Пожалуйста, задержитесь еще на один день".

Так и в Торе говорится: "На восьмой день будет у вас праздник".

Будучи, в принципе, совершенно независимым от Суккот праздником со своими молитвами и обычаями, Шмини Ацерет все же имеет один общий с днями Суккот элемент: в молитвах и благословениях этого дня мы называем его **זְמַן שִׂמְחָתֵנוּ** (зман симхатену) - время нашей радости. То же говорится и во все дни праздника Суккот.

Продолжая нашу притчу о царе, можно сказать, что дети не только согласились остаться у него, но и добавили к продолжающемуся пиру что-то от себя, чтобы сделать его еще более веселым и радостным.

Наши учителя - хахамим - постановили, что в это день - Шмини Ацерет - евреи будут заканчивать ежегодный цикл чтения Торы и тут же начнут чтение ее с начала! Так в Шмини Ацерет вошел еще один элемент - Симхат Тора - праздник [завершения цикла чтения] Торы.

Тора состоит из пяти книг, из 54 "еженедельных глав" (**פַּרְשֵׁי הַשָּׁבוּעַ** - парашат а-шавуа). Каждую субботу в синагоге (а в течение недели евреи - дома) читают еженедельный отрывок. Начинают чтение в Шмини Ацерет и заканчивают в Шмини Ацерет. И так весь народ поступает уже почти две тысячи лет (до этого евреи читали и изучали Тору по другой системе).

Некоторые законы и обычаи Шмини Ацерет и Симхат Тора

- Зажигание свечей - как перед наступлением субботы и других праздников.
- Вечером в синагоге после праздничной молитвы (маарив) выносят из **אָרוֹן הַקֹּדֶשׁ** (арон а-кодеш) - места хранения свитков Торы (самое святое место в синагоге) - все имеющиеся свитки и устраивают торжественную процессию-хоровод вокруг зала синагоги - с песнями и танцами и с Торой в руках. Процессию повторяют семь раз - так что многие, если не все, имеют почетную возможность пройти круг со свитком Торы.
- Вечером - праздничная трапеза (ее обычаи - как в первый день праздника Суккот).
- Утром после праздничной молитвы - шахрит - снова торжественная процессия, песни и танцы, а потом - очень торжественное и очень праздничное завершение чтения Торы. При этом если в обычную субботу вызывают к чтению Торы только взрослых (и мальчиков с 13 лет), то в этот день вызывают всех детей, и можно представить себе их радость.

- Немедленно начинают читать первую еженедельную главу (**בְּרֵאשִׁית** - Берешит, "В начале...").
- Днем - последняя праздничная трапеза.

Вне Израиля, где наши учителя установили традицию день полного праздника (**יוֹם טוֹב** , йом тов) отмечать два дня, содержание первого дня Шмини Ацерет не включает специфики Симхат Тора, а все обычаи Симхат Тора приходятся на второй день Шмини Ацерет.

На этом и заканчивается период "осенних праздников". Следующий праздник - Ханука - через два месяца.

Заканчивается чтение Торы ее последними фразами: "И не было пророка подобного Моше [Моисею], который... совершал [подвиги и чуда] перед глазами всего Израиля".

И начинается чтение Торы ее первой фразой:

"В начале сотворил Всевышний небо и землю..."

ЖИВАЯ ТОРА

Одна из особенностей этого праздника – **заповедь** веселиться и быть веселым. «И в шалашах сидите семь дней» - повелевает нам Тора в книге Ваикра.

Интересно, что всего четыре дня отделяют Йом-Кипур от праздника Суккот, называющегося «временем веселья нашего». Содержание этого короткого перехода прекрасно выражает книга Тегилим: «Свет посеян для праведников, и для прямодушных — радость». После того, как выпрямились наши сердца в Йом-Кипур, приходит радость и спокойствие праздника Суккот.

И в самом деле, говоря о празднике Суккот, Тора трижды упоминает о веселье:

- «И веселитесь пред Г-сподом семь дней» (Ваикра, 23);
- «И веселись в твои праздники...» (Дварим, 16);
- «И будешь только веселым» (Дварим, 16).

Поэтому в наших святых книгах всюду, где сказано просто «праздник», имеется в виду праздник Суккот.

Следовательно, это - наша обязанность в Суккот быть радостными. Однако, как человек может себе приказать быть радостным? Ведь наши эмоции реагируют на четкие жизненные обстоятельства, и человек, не привыкший с детства к Суккоту, с трудом понимает: а чему радоваться?

Примечательно, что если Тора повелевает в Суккот стремиться к радости, значит человек нерадостный, ведь радостному человеку не надо ничего повелевать. Таким образом, В-вышнему очень хорошо известно, что мы склонны более к ипохондрии и грусти, чем к радости. Согласимся ли мы с тем, что по природе человек более склонен к

минору, чем к мажору? В основном, статистически?

А если человек находится в подавленном состоянии духа, что от себя он может ждать? Всем известно, что удрученность приводит к минусам, чем к плюсам. И тем не менее, человечество универсально грустит, и ищет всем миром средства для развлечений – внешних.

Бесконечный поток развлечений. Результат? Еще больше депрессий..

Мы понимаем, что внешние отключения никогда не решают проблему внутреннюю. Сколько бы человек не принимал пилюль развлечений и ни поглощал внешних развлечений, в глубине своей радость невозможно сгенерировать внешними средствами.

Можно развеселить человека.

Но сформировать устойчивую радостную психологическую платформу – невозможно.

Как достичь этого?

Наверняка, каждый из нас имеет свой собственный набор средств, чтобы поддерживать внутреннюю радость на основе собственного опыта, изученного и т.д. А ну давайте, по-человечески, обменяемся мыслями, что нас радует?

Маараль говорит: «Радость – это следствие достижение полноты». А более точнее, радость – это достижение желаемого, осуществление ожидаемого. А где находится «ожидаемое» - в голове. Поэтому изменяя наши установки, мы можем поменять «кнопки» радости.

Праздник Шмини Ацерет и Симхат Тора (в этом году наступают 11 октября вечером, и вне Израиля длится два дня, а в Израиле - один день) очень подходят для этого, для выработки радости даже через "не могу". Что

нужно делать?

Танцевать и радоваться рядом с Торой. Чтобы показать Небесам, что мы довольны и рады дожить до этого времени и быть в очередной год рядом с Творцом, Торой, заповедями...

Автор текста Давид Эльман



КУЛЬТУРА. ЛИЧНОСТЬ. ЭТИКА

Не передать словами

Лишь малая доля общения между людьми основана на словах, гораздо большую часть составляет так называемый «язык тела», который предоставляет окружающим информацию о человеке еще до того, как он начал говорить...

ЯЗЫК ТЕЛА — КЛЮЧ К КАРЬЕРНОМУ РОСТУ

Кармин Галло

Представим, что вы готовитесь к очень важному собеседованию, которое, как вам кажется, радикально изменит ваше положение на службе (скажем, вы претендуете на более высокую должность и должны организовать презентацию своих достижений или собираетесь устроиться на работу в более престижную фирму). Вы уверены, что ваш послужной список произведет на потенциального работодателя наилучшее впечатление. Вы готовы подробно и красочно рассказать о том, чего вы достигли за годы работы в компании, которую хотите оставить (или на прежней должности).

Но еще до того, как вы откроете рот, ваше тело успеет рассказать о вас очень многое.

Какую же информацию способен передать окружающим «язык тела»?

Прежде всего — о некоторых чертах вашего характера. Как только вы окажетесь в поле зрения людей, которые будут с вами разговаривать, они тотчас поймут, что вы — уверенный в себе, умный, энергичный человек. Или, наоборот — мнительный, слабый и суетливый.

Лишь малая доля общения основывается на словах — 7 процентов, если быть точными. Ученые выяснили, что всего 7 процентов информации, получаемой в ходе общения, несут в себе произносимые собеседниками слова, 55 процентов — воспринимается визуальным путем (внешний вид, жесты, походка и т.п.) и 38 процентов приходится на органы слуха (тембр, громкость и тоновые оттенки голоса, скорость, с которой человек говорит).

Наилучшее впечатление на окружающих производит человек, прекрасно владеющий «языком тела».

Его поведение всегда ассоциируется с уверенностью, компетентностью и целеустремленностью.

С «языком тела» связана одна проблема — иногда он передает совсем не то, что вы чувствуете на самом деле. Например, если вы прижимаете руки к бокам или держите их в карманах, окружающие могут интерпретировать это как признак вашей неуверенности в себе и в том, о чем вы говорите.

Если во время разговора вы отводите взгляд, стараетесь не смотреть на собеседника (не потому что не хотите, но потому, что вам необходимо заглядывать в записи), он может заподозрить вас в неискренности. Или, вы, например, чувствуя усталость, сутулитесь. Велика вероятность того, что эта поза будет воспринята как симптом вашей незаинтересованности в обсуждаемом деле.

С другой стороны, эффективно воспользовавшись «языком тела», вы получаете шанс моментально наладить контакт с собеседником, убеждая его в том, что вы знаете, о чем говорите, и можете стать надежным партнером в реализации той или иной задачи.

Взгляните, скажем, на фотографии Рональда Рейгана. Он всегда, даже объезжая на лошади свое ранчо, держался безукоризненно. Вокруг него постоянно царил атмосфера авторитетности, оптимизма и веры в собственные силы.

Лучше один раз увидеть

Допустим, вы устраиваете презентацию своих достижений перед довольно большой аудиторией. Помните, что каждому присутствующему в зале будет интересно слушать вас, если у него возникнет ощущение, что вы обращаетесь именно к нему. Такое впечатление создается «контактом взглядов» и, если этот контакт нарушен, слушатель довольно быстро утрачивает чувство своей «сопричастности», и его внимание рассеивается.

Во время презентации мысленно разбейте слушателей на три-четыре группы и поочередно обращайтесь к каждой из них. Выберите в каждой группе одного человека и адресуйте свою речь ему. Те, кто сидит рядом с ним, будут думать, что вы смотрите прямо на них.

Поддерживать непрерывный зрительный контакт с аудиторией на протяжении всей презентации — дело непростое, требующее определенных навыков и подготовки.

Если вы собираетесь показывать слайды, комментарии к ним следует выучить наизусть, иначе вместо прямого общения с публикой вы сами будете смотреть на экран, считывая с него необходимую информацию. И как можно лучше запомните текст своего выступления, чтобы вам не пришлось слишком часто заглядывать в конспект.

Между вами и вашими слушателями не должно быть никаких препятствий. Скрещенные на груди руки, кафедра, стул или компьютерный монитор становятся преградами, которые мешают установить с присутствующими непосредственный контакт.

Итак, ваша презентация (доклад, лекция) должна проходить под знаком открытости. Избавьтесь, насколько это возможно, от всякого рода барьеров.

Лучше обойтись без кафедры, а если вам необходим компьютер, пусть он будет сбоку от вас — чтобы не заслонял вас от публики. Знайте, что даже папка, лежащая на столе, за которым вы сидите, способна разрывать связь и создать отчужденность.

Чем живее, тем лучше

Во время своей презентации позвольте рукам доносить до присутствующих часть информации. Обратите внимание, что выдающиеся ораторы жестикулируют больше, чем обычные люди. Один профессор, изучающий феномен «языка тела», сказал мне однажды, что сложные жесты, при которых обе руки подняты выше талии — признак многогранности мышления. Жесты заставляют слушателей поверить тому, что произносится с «трибуны».

Наверняка вам приходилось видеть выступления Билла Клинтона, Колина Пауэлла, Тони Блэра и др. Они считаются выдающимися ораторами. И отличаются тем, что каждую фразу они сопровождают выразительным жестом.

Телеканал «Си-Спэн» транслирует еженедельные дебаты между британским премьер-министром Тони Блэром и членами Палаты общин. Достаточно хотя бы раз посмотреть эти дебаты, чтобы убедиться, какое огромное значение имеет эффективная жестикуляция.

Впрочем, не стоит ограничиваться только «взмахами» рук. Во время презентации и тело способно стать вашим союзником. Имеющие успех ораторы передвигаются по залу, из зала указывают на слайды, дотрагиваются до плеча слушателя, то есть — всячески стараются сократить дистанцию и приблизиться к публике.

Даже если ваши видеоматериалы не представляют особого интереса для непосвященных, они с удовольствием посмотрят их, если вы будете вести себя соответствующим образом.

Сидя или стоя, следите за своей осанкой. Некрасивая или слишком расслабленная поза часто ассоциируется с неуверенностью или отсутствием интереса к происходящему.

Например, если во время собеседования вы откинетесь на спинку стула, ваш потенциальный работодатель может предположить, что вы ленивы или и же не слишком заинтересованы в получении вакантной должности.

Не опускайте голову, и держите спину прямо. Если вы сядете на край стула и слегка наклонитесь вперед, вы тем самым продемонстрируете свою заинтересованность и энтузиазм.

Учиться никогда не поздно

Однажды меня попросили помочь человеку подготовиться к серьезной презентации. Он должен был выступить перед крупнейшими вкладчиками компании, в которой он работал.

Он собрал интереснейший материал. Но мне сразу же бросилось в глаза, что само понятие «язык тела» для него просто не существует. Репетируя передо мной, этот человек постоянно смотрел в пол, не вынимал руки из карманов, и, разговаривая, покачивался вперед-назад. Словом — являл собой образец никудышного оратора. И если не знать, что человек просто не умеет вести себя на публике, можно было бы подумать, что он неуверен в себе и плохо ориентируется в проблемах, о которых собирался говорить.

Мы записали его тренировочное выступление на видео и вместе просмотрели кассету.

Потом началась кропотливая работа над его осанкой, жестами, выражением лица и глаз, его готовностью открыться аудитории.

Результаты нашей работы не заставили себя ждать — его презентация прошла «на ура». Он постоянно поддерживал визуальный контакт со своими слушателями, перемежал речь уверенными, осмысленными жестами. Вся его поза выражала силу, авторитетность и компетентность.

Этот пример привожу здесь для того, чтобы те, кто пока не владеет «языком тела», не отчаивались, но — взялись за учебу, упорно вырабатывая в себе определенные навыки.

Если вы уделите этому не меньше внимания, чем содержанию ваших речей (перед аудиторией, перед коллегами, перед начальником, перед потенциальными работодателями), вы не успеете оглянуться, как ваше влияние в трудовом коллективе начнет возрастать...

Еженедельник «Бизнес Уик», США

Перевод с английского

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ПО ТОРЕ

Когда наступает настоящая зима становится очень холодно, порой даже мерзко, и это вовсе не секрет.

Но как на счёт того, чтобы подготовиться к суровой зиме и встретить её во все оружие? Вряд ли кто-нибудь мог себе представить, что ощущение тепла зимой может помочь избавиться от самой злостной и затяжной депрессии. Естественно, человеку нужно знать, как правильно «утепляться» и какие вещи смогут ему помочь в том, чтобы никакой мороз не смог подобраться. В процессе утепления и подготовки к зимним холодам нет ничего невозможного или нового, всё довольно просто и банально.

Главное — это одежда, в частности то, что надето под одеждой, на голове, ногах и на руках, то есть бельё, варежки или перчатки, шапки и носки.

Медики советуют всегда стараться поддерживать высокую температуру ладоней и стоп, потому как при пониженной температуре в горле могут начаться воспалительные процессы, чреватые серьёзными заболеваниями.

Хорошо тем, кто закалён, но если вы не знаете как правильно закаляться или не сможете выдержать всю систему до конца, то лучше обойдите эту идею стороной.

Что интересно — медики советуют делать горячие ванночки для рук и ног каждый день, а вот полностью для всего тела лучше подойдёт контрастный душ. Не стоит совершать героические поступки в виде прогулки по парку без головного убора, когда температура воздуха зашкаливает за 0 вниз по шкале Цельсия. Обязательно нужно носить варежки и перчатки, потому как руки замерзают практически самыми первыми, защищая их от холода можно хорошо и весело провести время на улице.

О том, что ноги всегда должны быть в тепле, не стоит и говорить. К выбору носков нужно подойти со всей ответственностью, потому как слишком тёплые носки провоцируют то, что нога вспотеет, а когда вы выйдете на улицу — ноги моментально замёрзнут. То же касается и головного убора, голова — это мозг, а его нужно беречь, кроме тёплой шапки вас никто так не согреет.

Стоит обратить внимание на термобельё, в нём можно отлично провести время на морозной улице, потому что оно сохраняет тепло и у вас не появится ощущения скованности двумя сотнями одежек.

Для тех, кто ведёт здоровый образ жизни и любит активные виды отдыха термобельё станет лучшим помощником.

Елена Демидова

Одесса, Украина

МИР ВОКРУГ НАС

Довольно известен обычай заканчивать чтение Торы (пятникнижия) один раз в год и начинать чтение заново. Заканчиваем мы читать в праздник Симхат Тора и сразу начинаем новый цикл.

Рассказывается в Коэлет Раба, что приходил еврейский народ перед Творцом и Царь устраивал пир для всех своих слуг. Рабби Ицхак говорит: « Это показывает нам, что человек делает праздник, когда заканчивает Тору». (Коэлет Раба 1:1). Это является источником того, что мы делаем большой праздник в Симхат Тора, при завершении чтении Торы.

Также говорит Рамбам, что обычай среди народа Израиля заканчивать чтение Торы один раз в год. Мы начинаем чтение с Шабата после праздника Суккот и начинаем читать с раздела «Берешит», продолжаем по всем последующим главам, пока не за-

кончим читать в праздник Суккот. Но есть те, которые разделяют Тору на три года, и это- не принятый обычай. (Мишне Тора, Законы Тфила и Биркат Коаним 13:1, Мегила 29б)

Получается, что когда-то, давным давно, были разные обычаи в народе Израиля.

Рассказывается, что когда-то были две синагоги. Одна принадлежала человеку из Земли Израиля, а другая- человеку из Вавилона. И обычаи в чтение цикла Торы у них отличались. Синагога принадлежавшая человеку из Вавилона, имела обычай читать недельную главу каждую неделю и тем самым заканчивать цикл чтения за один год. Но в синагоге, принадлежавшей человеку из Израиля, было принято делить главу на три части и заканчивать чтение всей Торы в конце третьего года. Но, у этих двух общин был обычай, что в праздник Симхат Тора они объединялись, чтобы молиться. (Записки Вениамина Тудельского)

Каким бы обычай не был в давние времена, в наше время все поступают одинаково и заканчивают чтение цикла Торы за один год.

Главное- сказали наши мудрецы: «И должны вы учить их усердно, что были слова Торы острыми (и понятными) на ваших устах, что если придет человек и спросит тебя что-то, ты не должен запинаться (в неуверенности) и сказать (неуверенный ответ) человеку. Однако, ответишь ему моментально, как сказано: «Скажи Мудрости своей, ты сестра моя» (Мишлей 7,4). Имеется ввиду, что человек должен быть сведущ в Торе, также, как он знает свою сестру. (Кидушин 30а)

Шломо Фрейдкин

Москва, Россия

ЖЕНСКАЯ РУБРИКА

Нередко бывает, что между невесткой и свекровью складываются трудные, напряженные отношения.

Автор этой статьи открывает перед обеими сторонами перспективы нормального существования...

ПРОБЛЕМА: СВЕКРОВЬ И НЕВЕСТКА

Фейга Тверски

НЕВЕСТКА

Юная девушка с сияющими глазами вступает в брак. Настроенная весьма романтично, она полна ожиданий стать для своего мужа единственной и неповторимой. Правда, пока она еще не уверена в себе. Но всячески стремится создать прочную супружескую связь, стараясь предугадать и исполнить желания мужа...

И вот внезапно она обнаруживает, что оказалась в обескураживающей ситуации. Выясняется, что у нее есть соперница — женщина, которая родила, вырастила и воспитала ее мужа.

И ей трудно осознать, что в критериях оценки женщин, которыми пользуется новобрачный, ролевой моделью для него служит его мать, а созданный матерью дом, вполне вероятно — совпадает с его представлении о том, каким должно быть семейное “гнездо”. Это становится предметом супружеских обсуждений, в ходе которых муж произносит: “а моя мама делала это так”.

По поводу всего — ведения хозяйства, рецептов приготовления еды и так далее. Стремление приспособиться к тому, что делалось иначе, весьма опасно, независимо от намерений юной жены. А ведь она нуждается как раз в постоянных уверениях, что муж положительно и по достоинству оценивает все, что она делает.

Для новобрачной, ее свекровь, даже при самых благоприятных обстоятельствах — **туча, нависающая над головой**, потому что она — стандарт, по которому ее судят. И, похоже, ей с этим образцом никогда не сравниться. Так в молодой жене нарастает неуверенность в себе, а вместе с этим — конфликтная ситуация, которая влечет за собой возникновение напряженных отношений между невесткой и свекровью, а порой угрозу формирующейся супружеской близости.

СВЕКРОВЬ

По другую сторону барьера — свекровь У нее — свои заботы. Она родила и воспитала этого недавно женившегося молодого человека. Она была с ним целыми днями, она его нянчила, кормила, страдала, чем-то жертвовала ради него... И хотя она знала, что наступит день, когда он уйдет из дома, женится и создаст собственную семью, эмоционально она не готова к этому.

Она столько в него вложила, что ей требуется время, чтобы привыкнуть к новой ситуации. Даже “нормальные” матери, которые хотят одного — чтобы их дети были счастливы, чувствуют, что получили удар, видя, как наш сын уходит куда-то с этой малознакомой женщиной, своей женой.

Конечно, некоторые из них счастливы и от всей души молятся, чтобы в жизни молодых никогда не гас свет взаимного чувства. И все-таки в какие-то моменты испытывают боль.

И надо признаться, что одна из составляющих этой боли — острое ощущение, что невестки молоды, красивы, сильны, а жизнь свекрови катится вниз по наклонной плоскости. Возраст берет свое, силы убывают. И вот именно теперь, когда выросшая детей женщина больше всего нуждается в подтверждении своей значимости в глазах близких, в их любви и заботе, дети заняты своими проблемами. Вполне естественно возникающая неуверенность в себе меняет характер и поведение свекрови.

НЕОБХОДИМОСТЬ ПРИЗНАНИЯ

Мне довелось много лет быть невесткой. А теперь я сама стала свекровью. Так что, обе роли хорошо мне знакомы из собственного опыта.

Молодая невестка нуждается в поддержке. Она ищет свою дорогу, оглядываясь на мужа и на свекровь, надеясь на одобрение. Ей необходимо убедиться, что все в порядке, даже когда она допускает ошибки.

Первые годы в браке полны экспериментов. Это — часть процесса становления. Не стоит во всем копировать свекровь. Всегда лучше выработать собственный уникальный стиль. И в то же время не вредно и поучиться у тех, кто уже прошел этот путь, кто прожил в супружестве гораздо дольше.

У невестки есть хороший способ сблизиться со свекровью.

Стоит попробовать советоваться с матерью мужа. Это, как правило, приносит хорошие результаты, пользу обеим сторонам: невестка по-

лучает знания и информацию, а свекровь чувствует, что к ней относятся с уважением.

МАТЕРИНСКИЕ ЖАЛОБЫ

Клэрис, преданная мать, поделилась со мной своим разочарованием. Ее сын женат уже несколько лет, а невестка Эстер не хочет иметь с ней ничего общего.

Когда Эстер вошла в семью, Клэрис старалась, чтобы Эстер училась всему, что, по ее представлениям, должна была знать и уметь жена ее сына. Не нужно говорить, что Эстер не оценила ее участия.

Когда отношения стали портиться, Клэрис обратилась ко мне за консультацией. Я посоветовала ей, хотя ее желания были вполне оправданными, чтобы она изменила свои установки. Объяснила ей, что Эстер, несомненно, чувствовала себя униженной в глазах мужа, когда свекровь требовала от нее, чтобы она стала такой, какой на самом деле не была. Я убеждала Клэрис встретиться с Эстер, извиниться, признать, что в чем-то была не права, и заверить, что она ее ценит и не будет впредь давать непрошенные советы.

Конечно же, свекрови трудно переориентироваться, отказаться от каких-то привычек. Но ей следует понять, что иные представления о жизни, которыми руководствуется невестка, не обязательно — хуже ее собственных. А главное, скорее всего, ей нужно изменить взгляд на перспективу брака ее сына.

Важно помнить, что непрошенный совет, критика, едкие замечания в адрес невестки смертельны для отношений, даже если они резонны и справедливы.

Кроме того, женив сына, свекровь должна осознать, что прошло то время, когда она жила только его интересами.

Не стоит приходить в дом сына, когда вздувается.

Лучше подождать, когда тебя позовут. В таких обстоятельствах нормально чувствуют себя женщины, у которых есть своя жизнь, собственные интересы и увлечения.

Мы должны жить сами и не мешать жить другим. Это — одно из основных жизненных правил.

И последнее.

Наши дети очень внимательно наблюдают

за нами, они замечают каждое наше движение. Наше поведение и позиции оказывают влияние на их жизни. Поэтому важно следить за собой и взвешивать свои слова и поступки.

Порой просто необходимо сесть и обстоятельно поговорить с собой, проанализировать, что и почему складывается не так, как хотелось бы.

Несомненно, отношения между свекровью и невесткой — нелегкое испытание. Но если удастся преодолеть трудности, появляется чувство победы, которое всегда приносит удовлетворение.

По материалам сайта aish.com

Перевод с английского

КОШЕРНЫЕ РЕЦЕПТЫ

«ОТ САРОЧКИ»

Голубцы

Голубцы напоминают нам конверт, в котором решение нам от Вс-вышнего на весь год. Поэтому уместно готовить их на Шмини-ацерет и Симхат-Тора.

Ингредиенты

Для приготовления голубцов вам понадобится:

2 кочана капусты среднего размера;

1 кг мяса (говядина, индюшка, курица);

1 стакан риса;

2-3 моркови среднего размера;

2 большие луковички;

растительное масло для обжарки овощей;

соль, перец по вкусу;

3 ст. л. томатной пасты

Капустные листья для голубцов:

Итак, выбираем капусту среднего размера, моем кочан, снимаем верхние жесткие листья.

В большой кастрюле кипятим воду. Кочан капусты накалываем большой вилкой и опускаем в кипящую воду на 3-5 минут.

Время подбирайте самостоятельно – верхние листья должны стать мягкими, но ни в коем случае не расплзаться на части.

Фарш для классических голубцов:

Мясо для голубцов моем, обрезаем лишний жир, пленки.

Перекручиваем на мясорубке. Для экономии времени можно купить готовый фарш.

Рис отвариваем до полуготовности. Если взять полностью проваренный рис, после тушения он превратится в кашеподобную массу. Сырой рис «заберет» себе максимум сока из мяса, вследствие чего оно станет сухим и жестким.

В миску с фаршем выкладываем рис.

Стоит понимать, что указанное в перечне ингредиентов для приготовления голубцов количество «1 стакан» — довольно условно. Риса можно взять чуть больше или чуть меньше в зависимости от того, какая начинка в голубцах вам нравится. При данных пропорциях крупы и моркови с луком будет больше, чем мяса, и блюдо получится скорее овощным, чем мясным. Если вы предпочитаете более основательный вариант голубцов, можно уменьшить количество риса или увеличить количество фарша.

Морковь очищаем, натираем на терке.

Морковь придает сочность голубцам, поэтому не стоит уменьшать ее количество. Впрочем, она обеспечит начинке некоторую сладость – если эта вкусовая нотка вам кажется лишней, возьмите меньше моркови.

Лук очищаем, нарезаем мелкими кубиками.

Полукольца или даже кольца – тоже вполне уместны. Главное, чтобы внешний вид начинки не нарушал ваше эстетическое восприятие еды.

На разогретую сковородку наливаем небольшое количество растительного масла, до мягкости обжариваем морковь.

Выкладываем ее в миску к фаршу и рису.

На той же сковороде на масле обжариваем лук – до легкой полупрозрачности и мягкости.

Выкладываем в миску, не забываем про соль и перец.

Хорошо вымешиваем фарш для голубцов, состоящий из мясного фарша, риса, моркови и лука. В него же можно добавить немного свежей зелени, любимых сухих трав, уместных приправ и специй.

Лепка голубцов:

Проваренный и подготовленный лист капусты располагаем основанием к себе, выкладываем вовнутрь небольшое количество фарша. Сворачивания и трубочкой, заворачиваем края во внутрь, или как конверт. Можно закрепить деревянной зубочисткой.

Приготовление голубцов в кастрюле:

Голубцы выкладываем в большую кастрюлю с толстым дном, стараясь располагать их максимально плотно. Еще одно правило – класть их необходимо швом вниз.

Томатную пасту разводим в 2-3 стаканах воды, заливаем голубцы. Вода должна не доходить до верхнего слоя голубцов примерно на 2 пальца. Некоторые хозяйки тушат голубцы, перекладывая их в кастрюле морковно-луковой обжаркой.

Ставим на плиту, доводим до кипения и, уменьшив огонь до минимума, тушим не менее 45-60 минут. Капуста в итоге должна стать полностью мягкой, начинка – готовой.

*Сарра Манн
Люксембург*

ДЕТСКАЯ СТРАНИЧКА

Дорогие читатели!
Близится Симхат Тора, день, когда мы заканчиваем и вновь начинаем читать Тору. Так происходит много сотен лет. И что же? Секрет Святой книги заключается в том, что каждый год она позволяет нам постичь новые глубины своей мудрости.

Давайте заглянем в классы, где дети и взрослые ежедневно учат Тору. Здесь разворачивается удивительная картина увлеченности, заинтересованности, неустанной работы духовной мысли. Один учит другого, уважая мнение товарища. Все это пришло к нам из глубины веков. Все это с нами. Это- наша сила.

И еще. Наша жизнь-это постоянное движение вперед. Мы учимся каждый день. Важно понять с самого детства, что хорошие крепкие знания и умения лишними не бывают. Богатство приходит и уходит, а всегда с человеком остается то, чему он научился сам.

И вот сегодня, моя история именно об этом.

Как мастерство царевича спасло.

Красивый сын у Царя. Играет, резвится, поет.

И ждет, когда же он сам станет царем. Ну, очень ждет.

-Сын мой, Царь - отец ему. говорит: Послушай -ка мой совет:

-Иди и учись мастерству любому, в богатстве -спасения нет.

Царевич не понял отца, но услышал совет и начал учиться.

Ткацкое мастерство... Ну ладно. Может быть пригодится?

Царевич закончил учение. Отец доволен и рад.

Ковры его-загляденье!!! Достойны любых наград.

Но тут приключилась беда: царевич внезапно пропал.

Искали повсюду его. Но никто не видал...

Царь плачет, тоскует, зовет...

Ну кто ж его сына найдет.?

А в это самое время царевич захвачен в плен.

Хотели расправиться с ним злодеи.

И приуныл он совсем.

НО ВДРУГ ОН ВСПОМНИЛ:

-А ведь я что-то умею.

И значит спасти себя сам я, конечно, сумею.

-Зачем вам меня убивать?

-Ведь вы же умные люди...

Могу я сделать ковер, его красивей не будет.

Несите ковер во дворец, хорошие деньги просите.

Когда Царь увидит ковер, богатства большого ждите...

Все вышло точно по плану. Царь ковер увидал.

И все что с сыном случилось Он на ковре прочитал:

Там карта была, где сына Царю отыскать

Осталось только воинов царских в погоню послать...

Вот так учение и мастерство царевичу жизнь спасло!

Учитесь с радостью. Помогайте Царю вас найти. Хаг Самеах!

Цюпа Гензель



ЛИСТ ТАЛМУДА

На нашем листе Талмуд обсуждает различные запреты и установления Учителей, выведенные для того, чтобы оградить человека от возможных нарушений законов субботы. Речь идет о непреднамеренных проступках, которые нетрудно совершить по ошибке или оплошности.

Трактат *Шаббат*

Этому и посвящается Мишна, которая приводится на нашем листе. В ней, в частности, сказано:

Лист №11

Незадолго до наступления *шаббата* портной не должен выходить на улицу (в общественное владение) **со швейной иглой, *соффер*** (переписчик текстов) — **с пером и т.п., дабы** (случайно, не заметив, что *шаббат* уже наступил, или, забыв, что в руке — привычный инструмент для работы) **не нару-**

шить *шаббат*, перенеся инструмент на расстояние в четыре локтя в общественном владении или — из одного владения в другое...

Если подобное произойдет, — подчеркивают Учителя, обсуждая текст Мишны, — это будет непреднамеренный проступок, и наказание за него не полагается. Однако необходимо делать все, чтобы избежать нарушения субботних запретов.

В этой же Мишне рассматриваются и другие проблемы, связанные с использованием свечей в *шаббат*. В этой ее части мы, к примеру, читаем:

В *шаббат* запрещается перебирать мелкие вещи и читать при свете свечи...

И еще: **Ученикам разрешается читать при свете свечи, но при условии, что за ними (при этом) ведет наблюдение учитель. Самому же учителю читать при свете свечи нельзя...**

Тут сразу же следует пояснить, что речь идет не о восковых (или парафиновых) свечах, которыми в основном люди пользуются сегодня, но — о масляных светильниках. Именно такие, масляные, светильники использовали на Востоке во времена Талмуда. Их конструкция имела свои особенности. Они состояли из сосуда (по форме напоминающего маленький заварочный чайник), в который наливали оливковое масло, и фитиля, вставлявшегося, как правило, сбоку. Чтобы увеличить пламя такой свечи, сосуд надо было наклонить, и фитиль активнее снабжался маслом.

Теперь нам проще понять предостережения Мишны. В *шаббат*, как известно, разжигать, а также увеличивать огонь — запрещено. Если же человек субботним вечером делает что-то с мелкими предметами или читает при свете свечи, он может, чтобы лучше разглядеть эти предметы или текст, машинально, не задумываясь, привычным движением наклонить сосуд. И тем самым — непреднамеренно нарушить один из субботних законов.

Но почему **ученикам все-таки можно читать при свете свечи, а их учителю — нельзя?**

«Загадки» тут никакой нет. За учениками, как отмечает, выдвигая необходимое условие, Мишна, следит учитель. И в случае, если кто-то из учащихся забудется и встанет со своего места, чтобы наклонить сосуд светильника, учитель успеет напомнить ему, что делать это запрещено. За самим же учителем никто не наблюдает. И он по забывчивости, увлеченный чтением, способен автоматически нарушить запрет.

Анализируя первую часть Мишны, Талмуд выдвигает вопрос: могут ли Учителя наложить запрет на какое-либо действие, чтобы оградить людей от непреднамеренного нарушения другого запрета?

Речь здесь идет, если можно так выразиться, о «двухэтажном» запрете (на иврите — *гзера ли-гзера*, то есть — «запрет на запрет»).

Учителя, — говорит **Абайе** (один из крупнейших Учителей Талмуда в Вавилоне; первая половина 4-го века), — вполне могут принять *гзера ли-гзера* (наложить запрет на запрет). И примером этого, — подчеркивает он, — служит как раз наша Мишна.

Иную грань Истины усматривает в проблеме **Рава** (величайший Учитель Талмуда четвертого поколения; 4-й век).

Учителя, — говорит он, — не должны накладывать один запрет на другой. И в нашей Мишне (в первой ее части) этого нет.

В ходе исследования позиций Абайе и Рава Талмуд выясняет, что они не противоречат другу. Все дело лишь в том, что Абайе и Рава по-разному расценивают описанные в Мишне обстоятельства.

Логическая цепочка, выстроенная Абайе такова. Учителя принимают установление, запрещающее портному незадолго до наступления *шаббата* выходить на улицу с иглой для шитья. Нередко портные для удобства втыкают иглу на отворот своей одежды. И, выйдя на улицу, совершенно забывают о ней. Им и в голову не приходит порой, что с наступлением *шаббата* они, с иглой, скажем, на лацкане, нарушают закон субботы...

Абайе так и представляет себе ситуацию. От какого нарушения Учителя хотят оградить портного этим установлением? — спрашивает он. И отвечает: от запрета на перенесение предметов в *шаббат* из одного владения в другое. Но ведь Тора не запрещает в субботу переносить **объект на одежде**, это — устроение, которое вводят Учителя (*гзера дерабанан*). И, следовательно, Учителя (как видно из текста Мишны) накладывают один запрет, чтобы человек не нарушил другой, ими же сформулированный. То есть, по сути — принимают *гзера ли-гзера*.

В свою очередь, Рава допускает, что портной перед *шаббатом* может выйти со швейной иглой в руках. И если он забудет о ней, когда наступит *шаббат*, он, двигаясь дальше, может нарушить запрет Торы на перенесение объектов из одного владения в другое. Именно от этого нарушения и ограждает его установление, выведенное в Мишне. И получается, что никакого наложения одного запрета на другой (*гзера ли-гзера*) в приведенной здесь Мишне нет...

Автор текста Александр Капер

Адвокат Давид Рапопорт



David Rapoport Adv.



Юридическое сопровождение
и оформление сделок
с недвижимостью в Израиле.

DAVIDRAPORT10@GMAIL.COM (972) 77-5558548 (972) 58-7601542

Меир Сакевич בס"ד

Не в субботу и праздники

Meir FIX Phone



Ремонт всех видов мобильных телефонов и планшетов,
включая решение программных проблем.
Программная настройка и чистка ноутбуков от пыли.

mair.sakyevych@gmail.com 052.93.707.13



Международная группа религиозных еврейских бизнес-консультантов, ищем серьезных инвесторов для вложений в hi-tech проекты в Израиле.

Проекты находятся на разных этапах реализации, но в основном все - после В-раунда. Сумма вложений: от 1 млн.долл.

Все проекты сопровождаются серьезной консультативной поддержкой для инвестора. Если Вы серьезно заинтересованы, мы можем встретиться с Вами в Нью-Йорке, Москве, Цюрихе или Тель-Авиве.

Контакты: Viber: +41.78.792.6000. Tel: +972.54.816.42.99.

E-mail: hafetz.haim@outlook.com



МЫ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ:

B vk.com/hafetzhaimk

f facebook.com/liubdeldobro

f facebook.com/hhafetzhaim

