



השבוע דעל אדאט דאס פון

ОНЛАЙН ОБЩИНА «ХАФЕЦ ХАИМ» ПРЕДСТАВЛЯЕТ

ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ ЧТЕНИЯ ЗА ШАББАТНИМ СТОЛОМ.

ПРИ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПОДДЕРЖКЕ САЙТА WWW.EVREY.COM

ВЫПУСК ПОСВЯЩАЕТСЯ СКОРЕЙШЕМУ ВЫЗДОРОВЛЕНИЮ АЛИЗЫ БАТ АМАЛИИ

НЕДЕЛЬНАЯ ГЛАВА

«ТРУМА»

А также:

Вопросы к Раввину

Живая Тора

О здоровом образе жизни

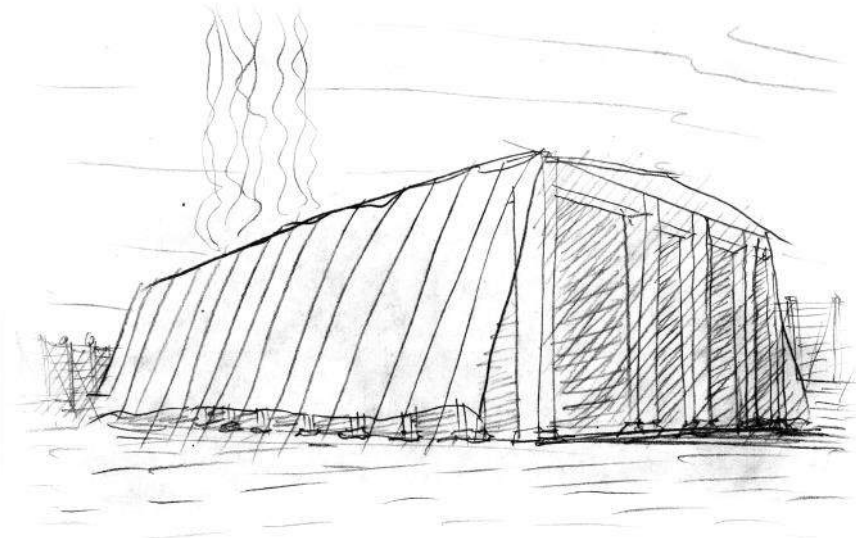
Культура. Личность. Этика

Женская Рубрика

Мир Вокруг Нас

Детская Страничка

Лист Талмуда



Акко, Алматы, Анадырь, Астана, Ашдод, 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 Йарден, Якутск...

СОДЕРЖАНИЕ НОМЕРА:

- Недельная глава «Трума» —3
 Вопросы раввину—6
 Живая Тора — 10
 Культура. Личность. Этика— 11
 Здоровый Образ Жизни — 14
 Женская рубрика—16
 Мир Вокруг Нас —19
 Законы Лашон а-Ра — 20
 Детская страничка—20
 Лист Талмуда—21

Ответственные за проект:
 Элизер Фрейдкин, Давид Эльман

Над номером также работали:
 Лея Эльман, Сара Манн,
 Шломо Фрейдкин, Элишева
 Фрейдкина, Цюпа Гензель, Эня Леина,
 Елена Демидова, Лейб Каханэ

Художники:
 Мария Журавлёва и Этель

Любые Ваши предложения
 направляйте на эл.почту
 hafetz.haim@outlook.com
 Поддержите наш проект
<https://hafetzhaim.com/donate/>

МЫСЛИ РЕДАКТОРА...

дними из важнейших законов, полученных евреями при даровании Торы, являются законы создания Мишкана, переносного Храма.

В то время, когда функционировал Храм, в нём происходила работа колоссального духовного порядка. Тогда наш народ даже не должен был ежедневно молиться, вместо молитвы была постоянная работа в Храме.

Лишь три раза в год официально еврей должен был подниматься в Иерусалим на праздники Песах, Шавуот и Суккот, тем самым получая огромный заряд духовности .

Мишкан и, впоследствии, Храм являлись местом обитания Всевыш-него. Само устройства Мишкана, жертвенника, меноры, одежды Коенов- все это является строгим отражением духовных миров. Таким образом, через работу внутри Мишкана проводилось колоссальное изменение, влияющее на весь мир.

Мы даже не можем себе представить, как и насколько, это влияло на каждого еврея в частности и на весь мир в целом.

Читаем, что Всевыш-ний повелевает Моше, чтобы каждый, у кого лежит сердце, пожертвовал на Мишкан, ведь только отдавая от себя, народ получил право, чтобы переносной Храм начал функционирование. Именно поэтому, весь народ безгранично и от всего сердца давал все на постройку Мишкана.

Всевыш-ний требует от нас открыть сердце на игольное ушко, чтобы внести поток благословений в нашу жизнь, то есть, от нас требуется немного, всего-лишь направить все свои мысли, чувства и действия на службу Всевыш-нему.

Элизер Фрейдкин
 Кфар Эльдад, Израиль

НЕДЕЛЬНАЯ ГЛАВА «ТРУМА»

ГЛАВА “ТРУМА”

Место в Торе: книга *Шемот*, гл. 25, ст. 1 — гл. 27, ст. 19.

Почему глава так называется?

По начальным словам: “Говори сынам Израиля, пусть принесут Мне **приношение**” (гл. 25, ст. 2).

Приношение на иврите — *трума*.

Наша недельная глава — не просто логическое продолжение двух предыдущих. Она переносит повествование в иную плоскость, открывая новую грань Мудрости Творца.

Итак Тора получена (см. на сайте обзор недельной главы *Итро*, первый, второй и третий годовые циклы), уточнены законы взаимоотношений между людьми (см. на сайте обзор недельной главы *Мишпатим*, первый, второй и третий годовые циклы). Теперь еврейскому народу предстоит подняться на более высокую ступень служения Творцу — Всевышний разъясняет основные условия Его взаимодействия с людьми. Материальное выражение главного из них — строительство *Мишкана* (переносного Храма), особого места ощутимого пребывания *Шехины* (Его Присутствия среди людей). Об этом и идет речь в нашей и последующих недельных главах.

Каждому ясно: непосредственному возведению любого сооружения предшествует подготовительный этап и, прежде всего — сбор средств. И уже само слово *трума* (приношение), вынесенное в название нашей главы, дает нам понять, что **“финансирует проект” Творца в данном случае весь народ Израиля**. При этом очевидно, что само слово *трума*, как все слова в Торе, имеет и дополнительный, более глубокий смысл. Об этом мы говорили в обзоре прошлого года (см. на сайте обзор недельной главы *Трума*, второй годовой цикл).

Приступая к обсуждению нашей главы, комментаторы обычно выдвигают вопрос: зачем Всевышнему в принципе понадобилось особое место Своего Пребывания?

Ответ на него содержит множество аспектов. Рассмотрим лишь некоторые из них.

В самом деле. Мы неоднократно говорили о том, что Всевышний — всюду. Одно из подтверждений тому — практика “общения” с Творцом наших праотцев. *Мизбеахом* (в приблизительном переводе на русский язык — жертвенник) для них в моменты особого служения мог стать любой камень. Разве этого было недостаточно? Почему возникла необходимость изменить правила служения? Почему теперь у всего еврейского народа должен был быть только один *мизбеах* и в других местах приношения запрещались?

Это установление имело не только глубокий духовный смысл, но и вполне практическое значение, в частности — социальное. Ведь оно, не будем об этом забывать, было дано в период формирования народа Израиля — как единой общности. И сыграло в этом процессе существенную роль. В этом можно убедиться на конкретном истори-

ческом примере.

Возьмем, скажем, период раскола еврейского государства. Вспомним, что в годы правления Рехавама (сына царя Шломо) один из предводителей еврейского народа — Йеровоам бен Нават, возглавив **десять колен, отделился от Иудеи** и создал в северной части *Эрец Исраэль* государство Израиль. Иерусалим, где стоял Храм, остался на территории Иудеи. Жителям Израиля запрещалось посещать Храм. И они делали приношения Всевышнему сами. В результате утратилась связь между людьми, и в отделенном от Иудеи государстве распространилось идолопоклонство.

Впоследствии эти десять колен были уведены в плен и по сей день мы не знаем, где они и что с ними случилось. Сегодня еврейский народ сохранился в основном как общность представителей колен Иегуды, Леви и Биньямина. То есть — те колена, которые были объединены Храмом...

Важно отметить, что “постановлением” о едином для всего еврейского народа *мизбеахе*, суть концепции “проекта” Творца о строительстве Храма не ограничивалась. Детальная разработка этого “проекта” предусматривала, что Храм должен был обладать целым рядом уникальных качеств (подробнее о концепции Храма и значении его составляющих — см. на сайте обзор недельной главы *Трума*, первый годовой цикл)...

Чтобы лучше понять специфику новых взаимоотношений еврейского народа с Творцом, а также — природу особого “места” служения, рассмотрим, как обычно, смысл слов, которые Тора употребляет для обозначения самого понятия *Мишкан*.

Некоторые из них мы обсудили в прошлых обзорах (см. на сайте обзор недельной главы *Трума*, первый годовой цикл). Теперь же разберем такое название — *огель моэд*, что в переводе на русский язык означает — Шатер Собрания или Шатер Свидетельства.

Первое слово этого выражения — *огель* или *а-огель* (шатер) по буквенному составу совпадает с одним из имен Творца — *Э-лога*. И это совершенно естественно, ибо речь идет о шатре, где, как мы уже говорили, ощущается Его Присутствие (*Шехина*).

Второе слово — *моэд*, можно понимать и

«Говори сынам
Израиля, пусть
принесут
Мне **приношение...**»

как “Собрание” и как “Свидетельство”. И оба эти значения раскрывают цель создания этого Шатра.

Но о каком собрании здесь говорится?

Казалось бы, и без дополнительных объяснений все тут понятно. Шатер (*о́гель*) место, куда собиралось все общество, весь еврейский народ, чтобы увидеть облако над Шатром, услышать слова Моше и прославляющие Творца песнопения *левитов*, наблюдать за действиями *коэнов*, вершащих обряд приношения... Чтобы проникнуться возвышенной атмосферой и унести ее с собой — в свои жилища, к своей семье.

Однако это лишь самый простой уровень понимания слова “Собрание”. В нем отсутствует главное “звено” — его Председатель. Ведь Шатер — место встречи Неба с Землей, и собравшимся здесь сынам Израиля **отводилась роль посредников**.

Этот смысл подчеркнут вторым значением слова *моэд*, в составе корня которого мы видим слово *эд*, на русский язык оно переводится как — “свидетель”. То есть у нас получается, что весь еврейский народ становится свидетелем Присутствия Всевышнего на земле.

Как однако представлена в этом взаимодействии Неба и Земли вторая сторона — Небеса?

Чтобы попытаться постичь суть этой идеи, надо знать внутреннее устройство *Мишкана*. Отметим, в частности, что в нем находилось особое помещение — Святая Святых (*Кодеш Кодашим*), в котором помещался *арон а-кодеш*, или *арон а-эдут* — специальный ящик, Ковчег, где хранились Скрижали Свидетельства с начертанными на них Десятью Заповедями...



Прочтем, что написано в нашей главе о Ковчеге Завета: “И покрой его чистым золотом, снаружи и изнутри покройте его” (гл. 25 ст. 11).

Устная Тора уточняет, что речь идет о чистом листовом золоте определенной толщины, которым с двух сторон покрывали сделанный из дерева ящик — Ковчег Завета.

Комментаторы вспоминают, что горшочек с *маном* (манна небесная) следовало изготавливать из чистого золота. Естественным образом возникает вопрос: почему же столь святую вещь, как *арон а-кодеш* — хранилище Скрижалей с Десятью заповедями, Творец велел сделать из дерева, а золотом покрыть лишь внутреннюю и внешнюю поверхности?

Эта деталь общего “проекта” *Мишкана* — одно из свидетельств необыкновенной **“предусмотрительности”** Творца. Дело в том, что *левиты* носили Ковчег по пустыне на плечах. И если бы он был из чистого золота, поднимать его и переносить на большие расстояния было бы трудно.

Здесь же дается в Торе и другая подробность: “В кольцах Ковчеге будут шесты, и нельзя их вынимать” (гл. 25 ст. 15). И мы снова видим заботу

Всевышнего о людях, Его стремление облегчить их участь. Для удобства перенесения Ковчег Он предусматривает специальные шесты.

Но почему же их нельзя вынимать? Ведь медный *мизбеах* (в приблизительном переводе — жертвенник), который устанавливался во дворе *Мишкана*, тоже с места на место переносили на шестах, продетых в приделанные по бокам кольца. Но тут полагалось поступать иначе — всякий раз устанавливая *мизбеах*, вынимать шесты из колец.

Объясняется это просто: во дворе *Мишкана* ходили люди, и шесты, торчащие по бокам *мизбеаха* могли им мешать; Ковчег же устанавливали в Святой Святых, во внутреннем помещении *Мишкана*, куда заходил только один человек — *коэн а-гадоль* (первосвященник), да и то — всего раз в году, в *Йом Кипур*.

Суммируя сказанное, сделаем важный этический вывод: если Всевышний проявляет такую “предусмотрительность” по отношению к Своему народу, то мы, тем более, просто обязаны делать все, чтобы облегчать участь ближних...

Однако вернемся к самой идее строительства *Мишкана* (переносного Храма, прообраза Храма постоянного). То, что он призван объединить еврейский народ — лишь одна грань Истины. В чем состоит другая?

Смысл ее откроет нам беглая историческая ретроспектива.

Из Устной Торы известно, что **шатер Авраама имел “двери” со всех четырех сторон**. Зачем это было нужно? Ведь устраивая свое жилище таким образом, наш праотец потратил, вероятно, больше времени и сил, чем на обычный шатер. Комментаторы объясняют: Аврааму было важно, чтобы путник, с какой бы стороны он ни шел, видел, что вход в его шатер распахнут для него, а, значит, его ждут...

Мы знаем, что Моше пришлось подниматься за Торой на гору Синай. Спрашивают наши Учителя: зачем понадобилось это восхождение? Ведь Всевышний — повсюду. И отвечают: чтобы встретиться с Творцом, надо пойти навстречу Ему.

Все это — вопросы свободы выбора и реального ее воплощения в действии.

В нашем случае, чтобы построить *Мишкан* люди должны были сделать свой выбор — чем-то пожертвовать (принести из дома материалы) и приложить к этому свои усилия. И если это реализуется согласно их желаниям и устремлениям, тогда *Мишкан* становится **их** Шатром Собрания, **их** встречи с Творцом, **их** свидетельства...

Вернемся к началу главы и прочтем: “И Творец говорил Моше: Скажи Сынам Израиля, чтобы взяли Мне *труму* от каждого человека, сердце которого пожелает пожертвовать, возьмут Мою *труму*” (гл. 25 ст. 1).

Знаменитый комментатор Торы, известный под именем — Бааль а-Турим (автор *элахаической* книги **Арбаа Турим**), пишет, что, переставив буквы в слове *трома*, получаем слово — *Тора М(ем)*.

Числовое значение буквы *мем* — 40.

Чтобы получить Тору, как мы знаем, Моше поднимается на гору Синай на **сорок** дней. Поэтому, — говорит Бааль а-Турим, — рассказ о *тrome* следует за повествованием о даровании Торы.

Далее, анализируя словосочетание *Тора М(ем)*, Бааль а-Турим раскрывает в нем дополнительный смысл: Тора дается только народу, который ест *труму*, так же, как ранее было сказано, что Тора дана народу, который ел *ман*.

Что это значит?

Эти слова можно понять и так: Тора дана лишь народу, готовому отделять *труму*, то есть — жертвовать частью тех благ, которые дает Всевышний (а Он дает человеку все). И речь, стало быть, идет о еврейском народе. Ведь это он еще до получения Торы взял на себя обязательства исполнять законы, в ней записанные...

Однако Бааль а-Турим пишет, что Тора дарована народу, который **ест** *труму*. **Ест** и **жертвует** — все-таки не одно и то же.

Здесь, вероятно, имеется в виду, что *труму* едят *козны* (по закону, они не имели собственных земельных наделов и питались тем, что им приносил народ).

Возникает и другой вопрос: почему Бааль а-Турим сопоставляет *труму* с *маном* (это слово, кстати, начинается с буквы *мем*)?

Сорок лет народ Израиля ел *ман* в пустыне. И первое, чем ему пришлось пожертвовать ради Всевышнего, как мы ежегодно повторяем, читая Пасхальную Агаду, так это своим положением. Положение его в рабстве, конечно же, было не лучшим. Но и впереди у евреев было неизведанное. Народ оказался “в земле пустой, незасеянной” — в пустыне.

Моше получал Тору на горе Синай сорок дней (потом еще два раза по сорок). Весь народ шел к Торе сорок лет, формируя при этом в себе особые качества.

События этого периода записаны в Торе. И *ман*, этот “хлеб”, который ежедневно в течение **сорока** лет в буквальном смысле падал с Небес, был не просто свидетельством постоянного Присутствия Творца — **он менял людей**, воздействовал на тело и душу.

Каждый день в пустыне перед людьми был очевидный каждому пример, свидетельствующий, что их жизнь — это дар, что она продолжается благодаря ежедневным дарам, и тот, кто не помогает другим, прожить не сможет. Эта мысль впиталась в сознание людей и впоследствии не раз помогала еврейскому народу сохраниться.

Наверное, с самого начала нашего обзора назревал простой и очевидный вопрос: почему существовала такая необходимость — брать *труму* (приношение) от каждого еврея? Ведь это сопряжено с определенными трудностями, которые и в самом деле, как мы узнаем в дальнейшем, возникли. Не проще ли было бы по, надо сказать, весьма подробному, “проекту” сделать предварительные расчеты, определить, какие материалы и в каком количестве потребуются для строительства *Мишкана*, а потом Моше распорядился бы, чтобы все необходимое взяли у состоятельных людей?

Отчасти ответ на этот вопрос нам уже известен. В строительстве Храма каждый должен был принять участие, каждый должен был **захотеть**, чтобы у **него** был **свой** Храм, каждому надо было приложить к этому **личные усилия**. Общему Шатру собрания предстояло объединить народ.

Однако есть в этом и иной аспект.

Вернемся к нашей цитате: “...чтобы взяли Мне *труму* от каждого человека, сердце которого пожелает пожертвовать, возьмут Мою *труму*” (гл. 25 ст. 1).

Словосочетание “пожелает пожертвовать” в оригинале на иврите записано как — *ядвену*. Это слово происходит от корня, состоящего из трех букв — *нун*, *далет*, *бет* (*вет*). Те же буквы мы видим в еврейском, упомянутом в Торе имени Надав. Так звали одного из сыновей Аарона-козена — первосвященника. Поскольку в Торе не бывает случайностей, нам остается понять, какой здесь заложен смысл.

Числовое выражение (*гематрия*) этих трех букв (*нун*, *далет*, *бет*) — 56. Это число, в свою очередь, можно представить как произведение чисел 7 и 8 ($7 \times 8 = 56$).

Какое значение в еврейской традиции имеют эти числа?

На простом уровне “семь” — число качеств, соответствующих нижнему, естественному миру, в котором мы живем. В неделе — семь дней. Мир сотворен за шесть дней — ради седьмого дня, субботы (число “семь” символизирует цель Творения).

Число “восемь” — тоже символично. На восьмой день обрезают но-

ворожденного, вводя творение в союз с Творцом. “Восемь” символизирует надматериальность, духовные миры.

Итак, поскольку мы говорим, что в числе 56 соединены числа 7 (земной мир) и 8 (духовные миры), вывод очевиден: выражение “пожелает пожертвовать” можно перевести на русский язык как — “соединит материальное с духовным”, то есть — поднимет материальное на духовный уровень (эту идею мы обозначили и в прошлом году, объясняя значение слова *трума* — см. на сайте [обзор недельной главы Трума](#), второй годовой цикл). Тогда весь только что приведенный отрывок будет звучать так: “...чтобы взяли Мне *труму* от каждого человека, сердце которого способно поднимать материальное на духовный уровень, возьмут Мою *труму*” (гл. 25 ст. 1).”

Та же идея заложена и в другом ивритском слове — *корбан*, которое на русский язык мы тоже переводим словом “приношение”.

Слово *корбан* — производное от слова *каров* (“близкий”). Имеется в виду, что акт принесения сближает человека с Творцом, во имя Которого принесения делаются. Сближает и как бы “дематериализует” материальное, предметное, трансформируя его в духовное качество.

Слова Всевышнего — “...*труму* от каждого человека, сердце которого пожелает пожертвовать” (гл. 25. ст. 2) демонстрируют нам, что главное, о чем он заботится — не материальные сооружения, но — сам человек, его сердце, его состояние души.

Но для того, чтобы пробудить душу, воплощенную в земное тело, необходимы материальные действия, причем — совершенно определенные. Они-то и описаны в текстах заповедей, сознательное, от всего сердца, исполнение которых меняет и возвышает человека.

Каждый по собственному разумению делает выбор: исполнять их или нет, исполнять все или — только частично... Но важно помнить одно: **своим выбором человек предопределяет собственное будущее** — не только в этом, но и в Будущем мире...

И вот, как рассказывает наша недельная глава, люди несли свои принесения и несли... До тех пор, пока Моше не сказал: “хватит”...

Автор текста Гедалия Спинадель

ВОПРОСЫ К РАВВИНУ

Гид рассказал, что в Милане жил знаменитый меценат Луцатто...

Извините за беспокойство.

Я прохожу стажировку в оперном театре Ла Скала, в Милане. На экскурсии по городу гид рассказал, что в 19 веке жил в Милане знаменитый меценат по фамилии Луцатто. Но мне вспомнилось, что Луцатто был каббалистом.

Так кто же он?

Ольга

*Ольга
Милан, Италия*

На экскурсии по Милану гид, скорее всего, упомянул Луджи Луцатти, деятельность которого пришлась на вторую половину 19-го — начало 20-го веков.

Он родился в еврейской семье в Венеции, затем жил в Падуе. Был профессором юриспруденции и экономики и преподавал в университетах Милана, Падуи и Рима.

С 1870-го года и в течение многих лет занимал министерские посты, в том числе — и должность министра финансов. А в 1911-м — стал премьер-министром.

Вне политики — был успешным банкиром и серьезным, известным меценатом. Оказывал помощь в реализации различных филантропических проектов в Италии. Был горячим сторонником сионистского движения и поддерживал, в том числе, и финансово, сельскохозяйственные еврейские поселения в *Эрец Исраэль*.

Впрочем, вполне возможно, что гид, ведя экскурсию, упомянул и кого-то из очень известной и разветвленной еврейской семьи Луцатто (не Луцатти), среди членов которой были бизнесмены, ученые в разных областях знаний, а также — раввины.

Самым известным и знаменитым из этой семьи был, конечно же, раби Моше-Хаим Луцатто (известен также и под именем Рамхаль — аббревиатура, состоящая из первых букв полного имени).

Он родился в 1707-м году в Падуе. И прожил всего 40 лет. Он и его семья умерли в *Эрец Исраэль* во время тяжелой эпидемии в Акко.

В эти его 40 лет жизни совершенно удивительным образом «втиснуто» составление более восьмидесяти книг.

Из общего числа порядка сорока его книг, целиком или частично — изданы. Рукописи более 10-ти книг — утеряны. Другие составленные им рукописи (примерно тридцать книг) в настоящее время — на той или иной стадии подготовки к изданию. Некоторые будут выпущены в свет полностью. Другие, из-за разного рода потерь — лишь частично.

Важно подчеркнуть, что книги раби Моше-Хаим Луцатто написаны на редкость красивым, возвышенным и ясным языком.

Нельзя не отметить, что все годы его взрослой жизни вокруг него разворачивались серьезные, так сказать, диспуты. В результате ему пришлось скитаться по городам Италии, Германии, Голландии. И только

потом он сумел добраться до *Эрец Исраэль*, что было по тем временам весьма непростым делом.

Главной проблемой, сделавшей его жизнь столь мучительной и трудной, было его необычное понимание внутренних слоев Торы. И — чрезвычайно яркое и неожиданное изложение собственных открытий в этой области. Что и спровоцировало настороженное отношение к нему многих раввинов. В частности, они опасались, что Рамхаль близок к тому, чтобы провозгласить себя Машиахом. Или вообще — на пороге создания некоего движения, распространяющего идею экзальтированного ожидания немедленного прихода Машиаха.

Были, конечно же, и при жизни Рамхаля великие раввины, которые относились к его книгам с позитивным интересом.

Споры вокруг имени раби Моше-Хаима Луцатто какое-то время продолжались и после его смерти. И только великий Виленский Гаон (раби Элиягу из города Вильно, Литва, 18-й век; назван Гаоном; почетнейший титул — за исключительные знания всех разделов Торы и праведность), благодаря своему исключительному авторитету, которым он пользовался в раввинской среде — сумел положить конец этим «брожениям умов». И все признали Рамхаля — великим раввином, который внес неоценимый вклад в постижение разных аспектов Торы, в том числе — и Каббалы.

Раби Моше-Хаим Луцатто похоронен в Израиле, в городе Тверии.

Автор текста Элиягу Эссас

На 9-м месяце беременности умер ребенок. Как жить с такой болью?

Здравствуй!

На 9 месяце беременности у меня умер ребенок. Прошло уже почти 8 месяцев, а боль, злость и чувство вины становятся все сильнее. Все время вопросы: За что? Почему именно мой ребенок?

Не могу найти ответы.

Уже не знаю, что делать. Как дальше жить с такой болью?

Извините за сумбурное изложение.

Надеюсь на Ваш ответ.

*Анна
Казахстан, Астана*

То, что с Вами произошло, конечно же — большая беда. Однако в нашей жизненной практике такое, хоть и довольно редко, но все-таки — случается.

Ваши переживания — понятны. И Вы достойны поддержки в своем окружении.

Я же, со своей стороны, хорошо зная, что «с чувствами — не поспоришь», попробую немного, так сказать, «скорректировать» их. В попытке помочь Вам выбрать дорогу на будущее — открыть перед Вами иные горизонты.

Для этого вначале попросту разберу Ваш текст, почти каждое его слово.

Ваше изложение, кстати сказать — не такое уж и сумбурное. Оно неплохо вскрывает в Вашем мировоззрении те или иные ошибочные представления. И это, надеюсь, даст мне возможность, укрепить Вас и помочь Вам.

Итак — начнем.

1. «Боль, злость и чувство вины становятся все сильнее».

Ваша боль, как уже было сказано — понятна. А вот то, что она, как Вы пишете, «становится все сильнее» — это следствие тех самых ошибочных представлений в Вашем восприятии мира. Надеюсь, в процессе нашего с Вами разговора это станет яснее.

Теперь — о «злости».

Почему, на кого Вы злитесь?

Это еще можно было бы объяснить, если бы, допустим, кто-то нанес Вам какой-либо физический и/или моральный, психологический ущерб. Некоторые действия извне (скажем, болезненный удар в область живота, сильный испуг и т.п.) — могут повлиять и на развитие плода, вплоть до прерывания течения беременности.

Но Вы об этом — не упоминаете. Поэтому предполагаю, что ничего подобного не было. Так что, снова повторю: на кого же Вы злитесь?

Неясно, откуда у Вас и «усиливающееся чувство вины». Откуда оно взялось — если вы в течение беременности не совершали каких-либо странных, резких, необдуманных поступков, не игнорировали рекомендации врачей или, по меньшей мере, соблюдали общепринятые меры предосторожности? А если оно, вопреки здравому смыслу, все же возникло («сердцу не прикажешь»!) — можете успокоить себя таким простым рассуждением, которое я здесь привел.

Если же Вы ищете вину в чем-то сверхъестественном, в чем-то из высокодуховных сфер — это как раз мы и отнесем к следующей группе вопросов, которые Вы себе задаете. К ним, этим вопросам, мы сейчас и перейдем.

2. «За что?» — вопрошаете Вы. — «Почему именно мой ребенок?».

Тут следует осознавать, что в духовных мирах все подчинено принципу причинно-следственных связей. Ибо ничто в мире не

бывает случайным, не бывает несправедливым. Однако Творец устроил мир так, что эти причинно-следственные связи — скрыты от нас. И для этого есть весьма веские причины.

Всевышний ожидает от нас, чтобы мы верили в то, что Он все делает правильно. И не просто верили, но — были абсолютно убеждены в этом.

Возможности нашего разума, наши знания и, вообще, наше видение мира — весьма ограничены (надеюсь, Вы в этом со мной согласитесь, ведь даже сверх гениальный человек — ограничен в своих возможностях). Так вот, если бы мы были в состоянии увидеть ту самую цепочку причинно-следственных связей и т.п. — в результате, с нашей ограниченностью, мы зачастую, скорее всего, не соглашались бы с «логичностью» того отрезка цепочки (именно отрезка), который нам мог бы открыться. Следовательно, мы лишились бы возможности искренне ощутить Справедливость Творца.

Тогда мы своим ограниченным разумом возомнили бы, что Творцу в том или ином конкретном случае надо было бы «вести себя иначе». А это — погрузило бы нас в тотальную, «непроходимую» духовную слепоту.

Представьте себе, что первоклассник (пусть даже и пятиклассник), не понимая, о чем рассказывает профессор математики студенту университета, вдруг начинает критиковать и поправлять профессора. Как Вы восприняли бы такую ситуацию?

Так вот, указывать на несправедливость Творца (напомню, даже и фрагментарно, не видя при этом картину мира) — намного хуже и примитивнее приведенного здесь примера с профессором математики и учеником первого или пятого класса средней школы.

Впрочем, подчеркну, что Ваши вопросы — отнюдь не бессмысленны. Но только окрасить их нужно в иной цвет.

Правильно было бы спрашивать — не «за что?», подразумевая несправедливость. Но — констатировать: не знаю, «за что, и в этом мире, скорее всего, этого и не узнаю. Но полагаюсь на Тебя, Всевышний с уверенностью, что Ты дал мне это испытание, чтобы я смогла стать лучше, выше подняться духовно и сделать в мире больше добрых дел».

В продолжение Вашей предполагаемого, правильного и достойного, внутреннего обращения к Творцу, добавлю: «Мне, конечно же, очень не хотелось бы, чтобы Ты так трагично направил меня к духовному возвышению и добрым делам».

Но раз Ты сделал так — значит, Ты знаешь, что именно так все и должно было произойти. Верю Тебе и благодарна и за те 9 месяцев ожидания, надежд, внутреннего трепета и за то, что, несмотря на драматизм моей ситуации, ты оставил меня в живых, поставил на ноги.

И вот я стою перед Тобой и готова идти дальше. Прошу у Тебя поддержки и благословения. И пусть они будут такими, которые Ты сочтешь правильными и подходящими для меня».

А теперь перехожу к Вашему последнему, очень важному и мудрому вопросу.

3. «Как дальше жить с такой болью?»

В определенной степени я уже ответил на этот вопрос. Не зная Вашего конкретного семейного положения, не зная ни состояния Вашего здоровья, ни возраста — все же выскажу предположение, что после консультации с хорошими врачами-специалистами, если не будет каких-либо жестких противопоказаний — можно снова попытаться забеременеть.

И даже мне, обычному человеку (не говоря уже о врачах), известно

немало случаев, когда после подобного события, женщины рожали (и не один раз) здоровых детей.

И в заключение — маленький совет. Все из той же области — «как жить дальше».

Если сможете, постарайтесь помогать женщинам, которые оказались в таком же, как Вы положении, или, допустим — которые, воспитывая маленького ребенка, нуждаются в материальной и/или психологической помощи и духовной поддержке.

Этим Вы, безусловно, укрепите и себя и расширите возможности для позитивных изменений в Вашей жизни.

Автор текста Элиягу Эссас

Если нельзя ходить в кипе, еврейский мужчина может надеть парик?

Шалом.

Некоторое время назад я уже задавал вопрос о скрывании отдельными евреями Франции своего еврейства и дискуссии, которая там развернулась. И вы ответили, что нужно стараться изо всех сил (так я понял) соблюдать законы и обычаи еврейской жизни и, в частности, привели свою историю.

Теперь СМИ облетела история о сыне главы ФЕОР, которому было отказано в прохождении экзамена по причине наличия кипы на его голове, когда он находился в аудитории Московского госуниверситета.

В связи с этим у меня возникли вопросы:

1. Понимая, что нет надежды на изменение в правилах высших учебных заведений РФ, и в ситуации, когда немедленная алия невозможна, какую позицию вы порекомендовали бы тамошним евреям, желающим получить высшее образование?

2. Можно ли с точки зрения Галахи еврейскому мужчине надеть парик?

Я имею в виду проблему потенциального гневат даат (создания ложного представления).

**Зеев-Вольф
Иерусалим, Израиль**

В своем письме Вы высказываете одно суждение и задаете два вопроса.

Начну с Вашего предположения, что ничего с правилами, установленными в высшем учебном заведении сделать нельзя, и нет надежды на их изменение.

Если подходить к делу с такой точки зрения — Вы и я до сих пор жили бы в России (не знаю, в каком городе бывшего СССР Вы жили раньше).

Потому что, когда я окончил университет, разрешений на выезд в Израиль практически никому не давали. Тогда я был в группе, которая боролась за то, чтобы изменить ситуацию. И, как известно — мы ее изменили.

Все это было, подчеркну, еще до так называемой «перестройки».

При этом многие евреи в нашем окружении говорили, что мы ничего не добьемся. Только, наоборот — своей активностью лишь ухудшим положение евреев в стране.

Сегодня, полагаю — легче добиться закрепленного в законах и инструкциях разрешения еврею ходить в кипе. В любом государственном и/или в частном (не в религиозном христианском, конечно) учреждении. В том числе — и в учебных заведениях.

А теперь поговорим о том, как можно и нужно еврею-мужчине покрывать голову.

Покрытием головы еврею может служить любой головной убор, включая всем известную кипу, размер которой (кипы) должен быть не менее 10 см в диаметре. Материал и цвет в контексте нашего разговора значения — не имеют.

В ситуации, когда есть та или иная реальная опасность или какой-либо потенциальный ущерб, который может быть нанесен еврею за ношение кипы — на улице ходить можно в любом другом головном уборе, который не будет привлекать к себе внимание (кепка, берет и т.п.).

А в общественном помещении — в аудитории, зале и т.п. (еще раз подчеркну — в ситуации, когда существует опасность или возможен ущерб) еврей может ходить с непокрытой головой, без кипы. Но при этом надо знать, что произносить благословения, фразы из Торы, молиться и т.п. без головного убора мужчине-еврею — запрещается.

Как же тут быть?

Рассмотрим конкретный пример.

Студент в ВУЗе, в помещении которого запрещают ходить в кипе, захотел выпить стакан воды или, скажем, съесть яблоко. Но ведь известно, что перед этим обязательно надо произнести соответствующее благословение. Как поступить?

В таких случаях, в качестве исключения, можно во время чтения благословения положить руку на голову.

Но только так (обратите внимание!), чтобы голову прикрывала не обнаженная ладонь и не обнаженная рука, но непременно — часть одежды. Например — часть рукава пиджака или рубашки.

Что касается Вашего второго вопроса — надевать парик еврейскому мужчине не следует.

Автор текста Элиягу Эссас

Сложно соблюдать наши традиции из-за разных толкований...
Шалом, рав Элиягу!

Очень сложно соблюдать наши традиции из-за разных толкований. Прошу вас ответить конкретно: нужно ли в Кидуше (вечернем) после благословения говорить Амен?

В моем Сидуре сказано, что в конце сказать.

При произнесении Авдалы говорить Амен после каждого благословения: на вино, ароматные вещества, создавший свет пламени?

В Сидуре Сфарад Врата Молитвы указание только после заключительного благословения на вино.

Я далеко не молод, приходится многим отвечать, а это очень ответственно.

С уважением, Йонатан.

*Йонатан
Холон, Израиль*

Рад, что Вы хотите передавать знания Торы и нашей традиции многим людям. И очень правильно, что у Вас при этом есть чувство ответственности.

Однако меня огорчает, что Вы, живя в Израиле (по крайней мере, так Вы указываете свой адрес) — все еще пользуетесь *Сидуром* с переводом. В подобных изданиях нередко встречаются опечатки и/или просто ошибки.

Кроме того, из содержания Вашего письма становится ясно, что дело даже не в *Сидуре*, но — в том, что Вы, как мне видится, на необходимом для Вас уровне не изучали *Галаху* (наши законы).

Надеюсь, что Вы на меня не обидитесь. Я искренне симпатизирую Вам, и, еще раз повторю — очень рад, что Вы стремитесь распространять знание нашей традиции.

Теперь — к Вашему вопросу.

Следует знать, что в тех случаях, когда человек произносит *бераху* (благословение) не только для себя, но и для присутствующих — они, присутствующие, после благословения говорят «Амен». И так — после каждой произнесенной *берахи*.

Так что, например, в субботнем *Кидуше*

(в пятницу вечером) «Амен» говорят дважды, а по окончании субботы, в молитве Авдала, «Амен» — четыре раза (ибо во время Авдала произносится четыре благословения).

Дам и непрошенный совет.

Многие детали наших законов и традиций в нормативных еврейских семьях дети впитывают из жизненной практики. Маленьких детей учит этому мама. Потом, в религиозном еврейском учебном заведении — учитель. Ребенок, подросток, юноша — учатся этому и по нашим книгам. Потом, в течение жизни, взрослый человек, как и положено — постоянно повторяет и закрепляет эти знания.

Что же делать человеку, который осознал необходимость соблюдения еврейского образа жизни лишь во взрослом возрасте, а до этого никогда не был в среде религиозных евреев?

Усвоить и как следует освоить детали наших законов, изучая их по книгам, даже хорошим — очень непросто. Здесь уместно вспомнить известное правило: лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать (или, добавлю, прочесть в книге).

Если Вы живете в Израиле — у Вас с реализацией этого правила не должно быть проблем. Вы, надеюсь, посещаете хорошую синагогу и успели, наверное, познакомиться и подружиться с опытными, грамотными в наших законах и традициях евреями (подразумеваю здесь не тех, кто пришел к этому один-два или, допустим, пять лет назад). И можно пойти в гости к кому-то из этих знакомых (то к одному, то к другому) можно, что называется, напрашиваться в гости на субботние трапезы. И внимательно смотреть, как у них устроен дом, как ведет себя и что говорит глава семьи и т.д. Когда Вы увидите, как традиционные евреи проводят *шаббат* — многое Вам станет понятнее. Только **обязательно** следите за тем, чтобы не докучать этим людям.

Или, скажем, попросите раввина, чтобы он порекомендовал кому-то из таких людей (желательно, повторю, из тех, кто с детства живет по-еврейски, людей, грамотных и глубоко разбирающихся в законах нашей традиции) пригласить Вас на субботние трапезы.

И, пожалуй — последнее.

Если Вы действительно живете в Холоне,

можно обратиться и к главному раввину этого города Аврааму Йосефу. Это — человек широчайшей эрудиции. Кроме того, у него — огромный опыт в разъяснительной работе. Он прекрасно знает, как рассказывать, излагать и объяснять наши законы во всех аспектах *Шульхан Аруха*, и не только.

Автор текста Элиягу Эссас

ЖИВАЯ ТОРА

Еврейский месяц Адар, наступивший сегодня, несет для нас увеличение радости, которую мы должны увеличивать в этом месяце.

Почему?

Одна из причин — на этот месяц выпадает праздник Пурим, праздник победы над злодеем Аманом, желавшим истребить весь наш народ, но в результате сам оказавшийся на виселице.

Но как увеличивать радость? Мы прекрасно знаем, как увеличить скорость в автомобиле, нажав педаль газа, как увеличить огонь на плите, повернув ручку в правильном направлении, однако как можно увеличивать радость, причем весь месяц?

Где та заветная ручка или педаль газа, которую нажав или повернув можно обеспечить себе повышенную долю радости?

Недельная глава «Трума» (в переводе — «Возношение») определяет порядок возношений для строительства Мишкана, переносного Храма: «Изреки сынам Израиля и пусть возьмут Мне возношение, - от всякого мужа, кого подвигнет сердце его, возьмите возношение Мне» (Трума: 25;2).

Обращают внимание на себя выражение «возьмут мне», а не дадут (принесут мне), например, что было бы логичнее, а также выражение «кого подвигнет сердце его».

В этих строчках — основа нашей обязанности жертвовать на Храм (в наше время на синагогу, йешиву, распространение и изучение Торы), без которой невозможно служение В-вышнему.

Так устроен человек, что приобретая блага в этом мире, он очень тяжело примиряется с мыслью, что кому-то что-то нужно отдать. И не просто отдать, а по закону минимум 10%. Так как мы созданы по образу и подобию Б-га, то приобретенные блага в этом мире мы автоматически считаем своей собственностью.

Однако Тора вносит корректировку в эту позицию. От того, что нам принадлежит, мы обязаны жертвовать на благие дела, приносить труму. Слово *трума* происходит от корня *рам* — “высокий” и глагола *леарим* — “поднимать”. Таким образом, получается, что *трума* — то, что поднимают, и тогда оно становится высоким.

В этом и заключается смысл *трумы* — вознести материальную действительность на духовный уровень.

В этом смысл деятельности *коэнов*, служителей Всевышнего, возносящих, возвращающих творение к Его Творцу, и тем самым, очищающих, дематериализующих творение, что особенно явно в приношении *ола* — приношении всесожжения.

Такова, по сути, деятельность всего народа Израиля, о котором сказано: “И будете для Меня царством *коэнов*”.

Следовательно, приобретая блага в этом мире, мы не можем рассчитывать на эксклюзивное право собственности на них. Иначе, мы были бы неограничены во владении им, а как известно, после 120-ти лет, мы не забираем ни одной копейки с собой. Значит, все приобретенное, это как будто и не наше, а только арендованное как-будто.

В молитве «Шма Исраэль», которую каждый еврей обязан произносить два раза в день, утром и вечером, есть такие слова: «И возлюбил Б-га Всесильного твоего всем сердцем, всей душой и всем существом своим». В этих словах заложена заповедь полюбить Б-га всем имеющимся у человека, включая его имущество.

Однако Тора не требует пожертвовать все имущество, а лишь маасер, то есть десятую часть его, и из этого вытекают законы отделения цедьаки – в размере от 10 до 20 процентов от полученного дохода, в зависимости от желания человека. Те же, кто зарабатывают большие деньги, отдают половину заработанного. Есть многочисленные нюансы понятия «большие деньги», поэтому в случае сомнений, нужно консультироваться с раввином.

Таким образом, жертвуя десятину от нашего дохода, мы обеспечиваем, что оставшаяся часть имущества так же будет освящена и сохранится для пользы и радости человека, даже после его смерти. Безусловно, понимая, что В-вышний абсолютно самодостаточен, зачем это нужно?

Это нужно для того, чтобы человек практически в радости служил Творцу и видел результаты своей цедьаки. И видя результаты, еще больше стремился отдавать. Как сказано в книге «Мишлей», «радостное сердце освещает мир», а для еврейского мужчины большая радость приобщиться благодаря своему пожертвованию к Будущему Миру.

Это и имеет ввиду Тора, говоря «от того, кого подвигнет сердце его». Ведь Творцу нужно сердце и радость служения, несмотря на то. Что сам процесс отдачи бывает психологически болезненным, особенно если человек заработал большие деньги и ему необходимо отделить крупную цедьаку.

Животное «я» человека стремится охранить заработанное, однако на цедьаку это никогда не должно распространяться, ибо она обнуляет суды и несет добро (хесед) в мир. В трактате Талмуда «Хагига» (лист 16) приводится спор мудрецов о том, нужно или нет в Йом-тов (праздник) делать процедуры под названием «смиха» при принесении жертвоприношений.

Процедура эта состояла в том, что когда жертвователю передавал козну животное, он со всей силой нажимал на голову животного, и в зависимости от типа жертвы, должен был произнести либо слова раскаяния, либо слова благодарности. Эта процедура и применение ее в праздник или нет, вызвала горячие споры среди мудрецов Талмуда разных поколений.

Что она означает? Можно понять так: голова животного – это животное начало в нас самих, которое толкает на грех. Нажатие, принижение этого начала – основа духовного роста на любом этапе, потому как именно оно тянет вниз и стремиться насытиться благами этого мира. Именно оно — это то «эго», что всегда хочет получать, не отдавая ничего взамен.

Поэтому Тора говорит: учишься отдавать с радостью и благодарностью. Ведь то, что ты заработал – это все благодаря Творцу,

который дал тебе мудрость, понимание, навыки, умения, оберег от опасностей, рисков и потерь. Вспомни об этом! Поэтому и повторяем мы минимум два раза в день «Шма Исраэль» - слушай Израиль и услышь, что все в этом мире – от Творца, так отдели Ему, да будет благословенно Имя Его, и возрадуйся тому, что ты имеешь возможность получать, чтобы отдавать...

Давид Эльман

Иерусалим, Израиль

КУЛЬТУРА. ЛИЧНОСТЬ. ЭТИКА

Нечасто раввины становятся писателями. Обычно они создают мировоззренческие работы, основанные на исследовании текстов Торы и других еврейских первоисточников. Но «событийная» литература — рассказы, повести, романы о жизни «простых» людей — как правило, не их удел.

Речь в размещенной здесь статье пойдет о раве Хаиме Сабато, который, будучи учителем Торы, в свободное от основной деятельности время пишет романы...

РАВВИН И ПИСАТЕЛЬ ХАИМ САБАТО

Большинство писателей, конечно же, стремится опубликовать свои труды. И это — вполне естественно. Но для рава Сабато публикация — бремя. Ему мешает «шумиха», которая возникает вокруг него, когда его произведение становится достоянием публики. Он — тихий и скромный человек, и главную цель своей жизни видит в том, чтобы научить учащихся йешивы, в которой он преподает, умение находить и исследовать то, что скрыто в текстах Торы. Писательская деятельность для него — «второй план». Ему, по его собственному признанию, просто нравится писать, рассказывать о событиях, которые он пережил, о людях, с которыми встречался.

— Создание литературных текстов, — признается он, — помогает мне быть в мире с самим собой.

«В ту самую ночь в Иерусалиме, — пишет Сабато в одном из своих рассказов, вкладывая в образ своего героя собственные устремления и ощущения, — приехав домой, Эзра сел к столу и начал писать... Эзра не был писателем, он даже не был сыном писателя... Он писал о том, что видел, слышал и чувствовал.

Писал он в незамысловатом стиле, на языке, на котором говорят в Бухарских кварталах Иерусалима, или в районе Сирийской синагоги или на знаменитом иерусалимском рынке «Махане Иегуда», но это был язык, прославляющий красоту Иерусалима. Когда он писал, в эти минуты особые покой и радость заполняли все его существо» (из книги «Рассвет»).

Сабато начал писать, когда учился в *йешиват хесдер* (тип йешивы, где изучение Торы сочетается со службой в армии) «а-Котель». Тогда это были короткие рассказы, которые он показывал родным и друзьям. Без каких бы то ни было усилий с его стороны, некоторые из них, по инициативе друзей, были опубликованы в газете **а-Цофе** (религиозное периодическое издание). Позднее, когда рав Хаим Сабато стал преподавателем *йешиват хесдер* «Биркат Моше» в Маале Адумим, его ученик Нахум Лангенталь показал написанные Сабато рассказы издателю газеты **Едиот Ахоронот**. Рассказы издателю понравились, и он предложил опубликовать их в виде сборника. Так увидела свет первая книга рава Хаима.

Две книги, написанные равом Хаимом Сабато, посвящены жизни евреев в Алеппо (Сирия), городе, где жили его предки. Рав Хаим Сабато — потомок целой династии раввинов.

Многие из разных поколений предков Сабато были учеными Торы. Дедушка по материнской линии, Аарон Швек, был, как рассказывает рав Хаим (это повествование включено в его книгу «Рассказы Алеппо»), уважаемым в еврейской среде Алеппо мудрецом. В Алеппо, мудрецы Торы содержали семьи, занимаясь ремеслами или торговлей. Дед торговал тканями. По несколько часов в день он проводил в своем магазине, остальное время — в *бейт мидраше* (доме учения), за изучением Торы и других еврейских первоисточников. Это в Алеппо считалось нормой.

Однажды в Алеппо приехал известный Учитель Торы из *Эрец Исраэль*. Он пришел в *бейт мидраш* и задал местным учителям сложный вопрос по *ѓалахе* (еврейский практический закон) — этот вопрос в то время как раз обсуждали Учителя *Эрец*

Исраэль. Не сумев ответить, люди, сидевшие в *бейт мидраше* отправили его к деду рава Хаима Сабато — Аарону Швеку, который в эти часы торговал тканями... У деда Аарона в момент, когда ученый из *Эрец Исраэль* появился на пороге его магазина был покупатель. Завершив сделку, он внимательно выслушал вопрос приезжего и дал ему исчерпывающий ответ. Потом он повел гостя в *бейт мидраш* и показал книгу, фрагмент из которой помог ему разрешить эту непростую *ѓалахическую* проблему.

Ученый из *Эрец Исраэль* был потрясен. «Среди вас живет великий ученый Торы, — воскликнул он, обращаясь к присутствующим. — И вы позволяете ему проводить свое драгоценное время среди рулонов с сатином?».

Рассказывая о своем знаменитом деде, рав Хаим Сабато подчеркивает, что и он, продолжая семейные традиции, делит свое время между изучением и преподаванием Торы и — совершенно иной деятельностью. Просто в качестве «постороннего» занятия он выбрал писательский труд.

Его сборник «Рассказы Алеппо» наполнен дедушкиными воспоминаниями. Но есть в нем и атмосфера города, в котором писатель никогда не был. Образ города сформировался в нем, как он сам говорит, под впечатлением историй, которые рассказывали ему родственники. Все истории, описанные в книге, основаны на реальных фактах, но многое в них навеяно богатым воображением Хаима Сабато.

— Истории из «Рассказов Алеппо», — говорит писатель, — сродни искренней и прочувствованной молитве и выражают мое внутреннее «я». Одно из героев этих историй я создал из крупинок информации, которую мне удалось собрать из разговоров с тетушкой и даже из ее жестов. Это был как бы «собираемый типаж».

Однажды я упрашивал тетю рассказать какую-нибудь историю об Алеппо. Она сопротивлялась. Наконец, сдалась и про-

изнесла всего одну фразу: «Был у нас дальний родственник, который стал коммунистом...». Мне хватило этого, чтобы написать три главы о человеке, которого я назвал Максом. Мое воображение рисовало мне его судьбу. Несколькими годами позже, я спросил тетю: «Что произошло с тем нашим родственником, который стал коммунистом?». Тетя промолчала. И лишь сделала резкое движение рукой, будто что-то с себя сбрасывала. Это, несомненно, означало, что он оставил еврейские традиции. Тетин жест дал мне новое развитие моей истории о придуманном Максе.

Он стал коммунистом и поселился во Франции. Через несколько месяцев, я спросил тетю: «Так что же все-таки стало с нашим родственником-коммунистом?». Она улыбнулась, и на этот раз ее жест был другим: она вытянула руку, а затем описала ею круг — к себе, как бы говоря: «Он снова вернулся к нашим традициям».

После этого я написал третью, последнюю часть моей новеллы... После



того, как новелла была опубликована, однажды мне сказали, что в ней описана судьба реального человека, Бени Леви, который оставил Тору и уехал в Париж. Неожиданно Бени Леви бросил все, вернулся в Израиль, поступил в йешиву.

Мне довелось встретиться с ним. Я прочел ему несколько отрывков из моего рассказа, а он поведал мне свою историю. В своей новелле я писал, о том, как однажды Макс пришел к Западной Стене (Стена Плача) и услышал там мелодию, которая навеяла ему воспоминания детства. Тот случай послужил началом его возвращения к еврейскому образу жизни. Оказалось, что с реальным Леви, которого считают «прототипом» моей новеллы, произошло нечто похожее.

Как-то раз в Париже его попросили дополнить *миньян* в одной из синагог, которые тогда были почти в каждом районе Парижа. «Я вошел в синагогу, — рассказывал Леви, — и меня вызвали к Торе. Я начал читать и вдруг все вернулось ко мне»... «Смотри, ты все как будто бы знал наперед», — сказала моя мама, когда я воспроизвел ей наш разговор. И спросила: «Где граница между реальностью и воображением?». Воображение — это писательский секрет. Писатель пишет о глубинном смысле вещей. Представьте себя фотографа и художника на палубе корабля в шторм. Кто из них лучше и полнее передаст происходящее? Вы ошибетесь, если скажете — «фотограф». Художник выражает чувства, размышления, эмоции, маленькие детали, которые не видны невооруженному глазу. Литературное описание несет в себе больше правды, чем реальность. Я очень люблю магию литературы...

Перед Первой мировой войной дедушка и бабушка Хаима Сабато всей семьей переехали в Египет. Там, в Каире, в 1952-м году и родился Хаим. В Египте дед создал йешиву, в которой обучалась Торе еврейская молодежь. Занятия начинались рано утром. Затем студенты шли на работу, а вечером возвращались, чтобы продолжить занятия.

В 1956 году началась война (Синайская кампания). Отца Хаима арестовали. Дед хлопотал об его освобождении, и, в конце концов, египтяне согласились освободить его. Но на условии, что вся семья покинет Египет. В 1957-м году, когда Хаиму Сабато было пять лет, их семья приехала в *Эрец Исраэль*. Проживавшие там родственники определили их в лагерь для иммигрантов рядом с Кирьят Ювелем (район Иерусалима). В результате постоянным местом проживания семьи стал Иерусалим.

Первыми учителями Хаима Сабато стали дед и отец. Отец работал в почтовом банке. А, когда возвращался с работы, давал уроки Торы не только своим сыновьям, но и мальчикам из соседних домов.

— Такая учеба была для всех нас обязательной. Даже если кто-то жаловался на головную боль, это не считалось причиной для ухода с занятий. Чувство ответственности, понимание, как важно ежедневно учить Тору, которые привил нам, детям, отце, передались и моим сыновьям. Для них уроки Торы не менее важно, чем для меня в детстве.

Заботился отец Хаима и о том, чтобы его дети получили общее образование, что позволило им в дальнейшем свободно выбрать профессию. И все же сам Хаим и двое его братьев, когда выросли, стали учителями Торы. И только один брат стал специалистом в компьютерной области. Но и он серьезно занимается Торой.

После окончания Талмуд Тора в Бейт Вагане (район в Иерусалиме), Хаим поступил в йешиву «Натив Меир» для старшеклассников. Учась

в этой йешиве, он открыл для себя творчество Шая Агнона, поэзию средних веков, Шекспира, Чехова и Шолома Алейхема. Чтение литературных произведений открыло перед ним новые горизонты и оказало немалое влияние на становление его личности.

Потом он учился в йешиве «А-Котель», где, собственно, и начал писать.

Имея отличную военную подготовку, Хаим Сабато принял участие в войне Судного Дня (1973 г.). А спустя три десятилетия выйдет в свет его роман «Наводя прицел», в котором он рассказывает о военных событиях. За это произведение он получил престижную в Израиле премию имени Сапира.

— Я писал эту книгу в течение нескольких десятилетий, — говорит он. — И, когда писал, у меня возникало ощущение, что я снова надеваю каску и забираюсь в танк. В романе есть фрагменты, которые, когда я писал их, настолько сильно волновали меня, что руки мои начинали дрожать. Эта книга будто выплеснулась изнутри, захватив меня, как водоворот.

Ему было двадцать два года, когда он отправился на войну. Сабато учился тогда в *йешиват хесдер* и успел пройти курс военной подготовки в танковых войсках.

— Помню, как в тот день — был Йом Кипур — мы стояли в синагоге, с благоговением ожидая звуков *шофара*. Но вместо *шофара*, в синагогу ворвался вой сирены, пронзительный и резкий. Нас вызывали по тревоге... Через несколько часов мы оказались в совершенно другом мире. Мы погрузили оборудование в танки, а еще через несколько часов наши танки вступили в бой. Прямо на нас надвигалась колонна сирийских танков. Все, что прежде казалось далеким, теперь стало реальностью. В моей голове пронеслось все, что мы учили о Земле Израиля, о народе Израиля, который должен защищать свою Землю от врагов. Я вспомнил слова Рамбама, который писал о том, что во время боя надо прогнать от себя чувство страха... Я видел, как молодой офицер, взвалив на плечи раненого солдата, уносил его с поля боя, пробегая между танками под беспощадным вражеским огнем. Солдаты и командиры, религиозные и нерелигиозные... На войне все мы были — единый народ. И нас объединяло чувство истинного братства. Тогда я дал себе слово никогда не думать плохо о евреях. Человек, который по собственному опыту знает, что чувствуют

люди, когда их жизнь висит на волоске, уже никогда не сможет жить и молиться, как прежде... Наша юношеская вера не пошатнулась. Она — изменилась, наполнилась новыми чувствами — болью и печалью. И стала еще глубже — более зрелой и более цельной. Это дало мне силы и уверенность... Когда в наш танк попал снаряд, я решил, что после войны непременно соберу единомышленников, и мы вместе создадим йешиву. Рав Бина познакомил меня с замечательными людьми, и мы откликнулись на просьбу жителей Маале Адумим о строительстве новой йешивы.

Конечно же, во всех литературных произведениях рава Хаима Сабато прочитывается стремление противопоставить еврейское мировоззрение — материалистическому. Но никакой дидактики в них нет. Сам рав Сабато, когда ему намекают на это, рассказывает притчу:

Представьте две общины, и в каждой есть свой врач. Доктор одной из общин — не только прекрасный диагност, но и блестящий хирург. Он вылечивает большинство обратившихся к нему пациентов. Врач другой общины — не самый лучший диагност. Он не оперирует и не прописывает экзотических лекарств.

Он заботится о том, чтобы в его общине люди соблюдали правила гигиены, придерживались здорового образа жизни и правильно подобранной диеты, чтобы уделяли время занятиям спортом и умели поддерживать правильный эмоциональный баланс. Доктор первой общины — блестящий целитель, но во второй доктору почти не приходится заниматься лечением, потому что 80 процентов членов его общины — люди физически здоровые.

Примерно так же, как второй доктор, видит свою роль и рав Хаим Сабато. Если его ученики, — считает он, — усвоят, хотя бы самые основные истины еврейского мировоззрения, можно рассчитывать, что они сумеют избежать проблем с верой в Творца.

Он учит молодых людей тому, что молитва — это «аводат а-Шем», но — не средство реализации желаний. Учит уважать женщину — чтобы в будущем они сумели построить семью, где будет царить мир и благополучие. И еще — многому другому.

— Я не берусь утверждать, — говорит рав Сабато, — что хорошее воспитание — «страховка» от любых душевных кризисов.

Но у нас есть реальная надежда на это, если нам удастся донести до сознания детей, что в жизни им придется сталкиваться с трудностями, что не все проблемы решаются и желания далеко не всегда исполняются, что «плохое» может показаться «хорошим», но от этого оно не становится лучше. И надо научиться отличать добро от зла... Человек, воспитанный в здоровом эмоциональном климате, не сломается в периоды жизненных кризисов, и в любой ситуации найдет правильный выход. Все это — основы, на которых я выстраиваю свою работу в йешиве. Надеюсь, что тем же целям служат и мои книги.

— Мой дедушка, — завершает рав Хаим Сабато свой рассказ о себе, — был ученым Торы и торговал тканями. Я, продолжая семейные традиции, нашел для себя иной жизненный «перекресток»...

По материалам, опубликованным в газете Джерусалем Пост и в журнале Джуиш Экшен (США)

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ПО ТОРЕ

Дорогие читатели, многие из вас знакомы с имбирем. Он хорошо известен и широко распространён, но при этом остаётся продуктом особенным, с уникальными свойствами и со своей полезной работой для нашего организма. Имбирный корень, чем-то напоминающий оленьи рога, имеет давнюю историю взаимоотношений с человеком. Поговорим сегодня о пользе и вреде имбиря для организма человека.

Это многолетнее растение начали окультуривать на севере Индии. В виде пряности и лечебного снадобья имбирный корень был знаком людям около 3 000 лет назад. Молва об имбире ширилась, и скоро он стал знаком финикийцам, египтянам, а затем грекам и римлянам. Корнем растения уже тогда лечили горло, желудок, использовали как согревающее средство. Имбирь стал популярен в Китае, у арабских народов, в Африке, а в средние века его по достоинству оценили в Европе. Имбирь с древности считается панацеей от различных ядов, средством, обладающим согревающим эффектом и нормализующим пищеварение.

С помощью имбирного корня в Древней Греции справлялись с последствиями переизбытка (как и тогда, сейчас это актуальная проблема — покусать мы любим, особенно на праздники), а в Китае его применяли в качестве средства, улучшающего память. Кроме того, его жевали при выходе в море для избегания морской болезни. В Восточной Азии употребляли имбирь с целью продления молодости. В индийской медицине это растение считается универсальным лекарством.

Сегодня имбирь является очень распространенной добавкой в кулинарии. Он нередко используется в виде сушеной и перемолотой пряности, однако иногда его применяют и в натуральном, свежем виде. Наиболее ароматным является свежесобранный имбирь, в высушенном виде он имеет острый вкус.

В кулинарии данная специя замечательно сочетается с рисом, используется в приготовлении сладостей. Имбирь в сочетании с медом и лимоном позволяет приготовить отличный соус или заправку для сладостей.

Вкус блюда с имбирем зависит от того, когда именно была добавлена в него данная пряность. Если имбирь добавить в начале приготовления, аромат будет более слабым, если же добавить его в конце, вкус и запах немного усилятся.

Азиатские кулинары также знают о пользе и вреде имбиря, поэтому нашли массу разных вариантов применения данного продукта: его употребляют и в качестве самостоятельного блюда – в засахаренном или маринованном виде, и добавляют в острые мясные блюда и соусы, пресервы. Имбирь, обладающий выраженным ароматом и жгучим вкусом, применяется в качестве пряности во всем мире, он является компонентом множества разных приправ.

Имбирь используется при получении алкогольных напитков — люди могут и самые полезные вещи испоганить своей нездоровой тягой к выпивке. Однако известно множество безалкогольных прохладительных напитков на основе имбиря.

В Азии очень распространенным является чай с имбирем, пользующийся здесь особой любовью.

В кондитерском деле также используется тертый сушеный имбирь, масло имбиря, имбирный сироп, а также кусочки свежего его корня. Данный продукт добавляют в сдобу, пряники, кексы, из него готовят леденцы, варенье и прочие лакомства.

Кроме того, что данный продукт обладает оригинальным вкусом, имеет также имбирь лечебные свойства, которыми не обладает больше ни одна из специй. По области влияния на организм человека и действенности ему уступают даже некоторые растения, входящие в лекарственный список.

Польза имбиря

А имеет имбирь лечебные свойства благодаря наличию активных компонентов в нём. В составе данного растения присутствуют острые фенольные соединения и эфирные масла, способные уменьшить тошноту и воспаление.

Также имбирь обладает способностью лечить или уменьшать дискомфорт при токсикозе, морской болезни и рвоте после химиотерапии и операций.

Результаты исследований американских ученых свидетельствуют, что данное растение способно предотвращать свертывание крови и существенно понижать уровень холестерина. Имбирь используют для профилактики сердечного приступа и инсульта, так как известен способностью очищать артерии.

Имбирь очень часто применяется для лечения остеоартрита, он борется с разрушением хрящевой ткани, помогает снять воспаление суставов, укрепляет кости.

Корень данного растения снимает отеки и усталость мышц.

Благодаря регулярному употреблению данного продукта можно укрепить и повысить иммунитет, он также успешно борется с паразитами в организме и служит отличной профилактикой разных респираторных заболеваний.

Помимо всего прочего, имбирь обладает отхаркивающим, обезболивающим и потогонным действием, он является эффективным средством при запорах, головных болях, спасает от мигрени, а также понижает ощущение дискомфорта при гриппе и простудах.

Известно это растение противоглистным действием и способностью выводить из организма токсины.

Нередко специалисты рекомендуют употреблять этот продукт при

бесплодии, проблемах с потенцией.

Принято также считать, что имбирь способен избавить человека от физической и умственной усталости.

Чистый имбирь способен улучшить качество зубов.

Полезно также знать, что эфирное масло этого растения нередко применяют в лечении психоэмоциональных расстройств, таких как страхи, апатия, агрессивность, неуверенность в себе и даже ухудшение памяти.

Вред и противопоказания к применению имбиря

Следует отметить, что имеет имбирь полезные свойства и противопоказания — как и все в этом мире, это растение способно нанести здоровью и некоторый вред.

Например, в результате употребления корня имбиря может появиться отрыжка, изжога или диарея. Также это растение может спровоцировать раздражение слизистой оболочки гортани. В основном, так бывает при передозировке — не рекомендуется съедать больше 4 грамм сухого имбиря за один день.

Констатируют медики вред имбиря для людей, имеющих камни в желчном пузыре. Людям с подобным недугом нельзя принимать корень, поскольку он стимулирует выработку желчи, в результате чего состояние пациента может ухудшиться. Также не советуют употреблять имбирь людям с язвой желудка и готовящимся к операции.

Употребление имбиря в больших количествах способно вызвать сухость, раздражение кожи, и даже сыпь. Поэтому людям с гиперчувствительной кожей запрещается применять эфирное масло этого растения.

Помимо всего прочего, длительное употребление корня имбиря способно вызвать ухудшение зрения.

Ученые отмечают также, что прием данного растения может спровоцировать нарушения ритма сердцебиения, появление бессонницы или, наоборот, сонливости, привести к быстрой перемене настроения.

Как видите, совмещает имбирь лечебные свойства с некоторым вредом для организма, и по этой причине специалисты настаивают на том, что родители должны исключить данный продукт из рациона маленьких

детей. Поэтому же отказаться от него следует и беременным, а также молодым мамам, кормящим грудью. Имбирь нельзя применять при лихорадке или ожогах.

Разные виды имбиря и их состав

Главное, что ценится в имбире – это его корень. Существует всего семь видов имбиря, из которых в потребительском секторе выделяют лишь два, различающиеся по способу предварительной подготовки:

черный имбирь – не обработанный;

белый имбирь – вымытое корневище, очищенное от поверхностного слоя.

Как правило, оба вида имбиря перед употреблением просушивают на солнце. После такой подготовки химический состав как белого, так и черного имбирного корня меняется. После этой подготовки корень содержит незаменимые аминокислоты, соли фосфора, кальция, магния, смолистые вещества, эфирное масло, витамины В1, В2, С, а также следующие микроэлементы: железо, кальций, алюминий, кремний, калий, натрий, цинк, хром и некоторые другие.

В каком виде применять имбирь?

Довольно часто с использованием имбирного корня готовят травяные чаи. Для этого следует заварить чай так, как вы делаете это обычно, после чего добавить в стакан с чаем две чайные ложки тертого имбирного корня. В этот же напиток можно добавить мед или что-то сладкое. Настаивается такой чай примерно 8-10 минут.

Благотворно влияет на состояние здоровья, а также способствует похуданию имбирный чай с чесноком. Для приготовления такого напитка нужно тщательно перемолоть корень имбиря и добавить к нему два зубчика чеснока, после чего залить эту смесь двумя литрами кипятка. После того как напиток настоится несколько часов, его следует пить небольшими порциями на протяжении дня.

Популярностью также пользуются имбирные ванны, которые помогают снять боль в суставах и менструальную боль, а также придать коже эластичность.

Для приготовления такой ванны нужно вернуть в марлевый мешочек пять ложек имбирного порошка, прокипятить его немного в литре воды, а потом вылить ее вместе с мешочком в ванну.

Границы статьи, не позволяют рассматривать тему употребления имбиря более детально, хотя говорить о значении макроэлементов в организме и перечислять **свойства имбиря на организм** можно очень долго. Мы постарались дать информацию лаконично и сжато, только самую необходимую, в доступной форме для восприятия неискушенного читателя, далекого от медицины.

Часто спрашивают – может ли **имбирь вред** нанести? Можно задать встречный вопрос, и даже не один. Могут ли быть вредными яблоки, груши, помидоры, каши, семечки и пр. ? При определенных условиях, конечно, могут. Главное правило всегда и во всем – умеренность. Следуя этому золотому правилу, не будет никакого вреда ни от имбиря, ни от чего-либо другого. Норма потребления имбиря в сутки – 1-2 г порошка. И не стоит эту норму превышать даже здоровым людям. Ибо избыточное потребление имбиря может привести к аллергическим реакциям, тошноте, болям в желудке, перевозбуждению. А если регулярная передозировка имбиря происходит на фоне хронических болезней, то вред, естественно, может быть гораздо более ощутимым и непредсказуемым.

Елена Демидова

Одесса, Украина

ЖЕНСКАЯ РУБРИКА

*С этим человеком вы мечтали создать семью, но отношения — не сложились. Теперь вам надо пережить болезненный разрыв...
Поверьте, немного терпения и актерской игры окажут вам в этот период неоценимую услугу...*

РАССТАЛАСЬ С ЛЮБИМЫМ. ЧТО ДАЛЬШЕ?...

Стефани Пирсон

В юности у меня была привычка составлять сборники песен — чтобы помочь себе преодолеть уныние, в которое я впадала после очередного бесперспективного романа. Количеством песен «драматического», скажем так, характера в сборнике можно было измерить глубину моего горя, а их содержание и звучание музыкального сопровождения выражало эмоции, которые я в тот период испытывала.

До двадцати лет, когда я училась в колледже, эта техника выживания работала безотказно. Тогда я встречалась с молодыми людьми из «спортивного интереса»: серьезных намерений у меня не было. А если какой-нибудь очередной роман длился несколько семестров, я гордо называла его «долгосрочными отношениями». Но время шло, я, перейдя двадцатилетний рубеж, начала «стареть» и стала рассматривать юношей, назначавших мне свидания, как потенциальных партнеров для создания счастливой и прочной семьи. Все изменилось, и неудачное завершение романа приобрело совершенно другую эмоциональную окраску.

Когда отношения заходят в тупик, приходится оставлять в этом тупике все отвергнутые надежды и растоптанные планы, и выбираться из него в одиночку. И все это неизбежно означает, что ты вновь оказываешься на «уровне свиданий». И ты все время спрашиваешь себя: как поведет себя человек, за которого мне суждено выйти замуж?

Может, и он переживает нечто подобное? А, может, он получил выгодное место в Сан Пауло, и теперь шансы нашей с ним встречи ограниче-

ны тем количеством денег, которые я смогу заработать, чтобы в один прекрасный день съездить на Бразильский карнавал?

В конце концов, я начинаю думать, что заведу себе кошку и превращусь в одну из тех старых дев, которые завещают все свое состояние преданному представителю животного мира...

ДАЙТЕ НАДЕЖДЕ ШАНС

Если вы начали все чаще и чаще подумывать о нежном и верном Рексе или Мурзике, самое время переходить к решительным действиям.

Даже после тяжелого расставания вы должны помнить о том, что, несмотря на поглощающее вас отчаяние, где-то глубоко внутри вас все равно теплится очаг надежды. Если вам никак не удастся найти дорогу к этому очагу, чтобы заставить его гореть ярче — это означает только одно: вы плохо ищете.

Разрыв тяжелее всего переносят немолодые одинокие люди и те, кто встречался с представителем противоположного пола долгое время и всю душу вложил в отношения, надеясь на успех.

Порой людям кажется, что все подходящие по возрасту, интеллектуальному уровню и т.п. кандидаты на роль супругов, которые были «в пределах досягаемости» на этот предмет уже «протестированы», и перспектив — нет. Если у вас появляется это ощущение, вам следует вспомнить, что Всевышний не мог создать вас для одиночества.

СОПРОТИВЛЯЕТСЯ ЖЕЛАНИЮ «ЗАЛЕЧЬ НА ДНО»

Расставшись с дорогим мне человеком, я настолько ушла в себя, что даже не заметила, как прошло несколько недель. Я была очень расстроена, сбита с толку той бурей чувств, которая бушевала в моей душе. Я никак не могла заставить себя встряхнуться и снова войти в привычный ритм жизни. Я просто «залегла на дно».

«Что ты с собой делаешь?!» — пришла на помощь близкая подруга. И прочла мне длинную лекцию о том, что стремление посыпать голову пеплом и отгораживаться от всех и вся — непозволительная «роскошь». «Хуже не придумаешь!», — заключила она. И я понимала — она абсолютно права. Но с языка невольно сорвался вопрос: «а как бы ты реагировала на разрыв серьезных отношений?».

Непреодолимое желание в ответ на жестокое разочарование забиться в норку — совершенно естественная, но — непродуктивная реакция на сложившиеся обстоятельства. Это только углубляет страдания, и очень часто превращает сравнительно небольшой спад жизненной активности в эмоциональное пепелище, поглощающее все остальные сферы человеческого существования. Такое саморазрушение наносит порой непоправимый вред и негативно влияет на будущие отношения с представителями противоположного пола.

Попав в подобную ситуацию, прислушайтесь к голосу разума и найдите «золотую середину» между мужественным нежеланием дать волю собственным чувствам и соблазном, утопая в потоках жалости к себе, погрузиться в депрессию и ничего не делать, лишь — есть, спать, смотреть телевизор и т.п.

Осознайте, что «свободное плавание» в стороне от жизненных перипетий отрицательно скажется и на душевном и на физическом состоянии.

Действительно, для того, чтобы прийти в норму после разлуки, человеку необходимо выплакаться, побыть наедине со своим горем и по-

хандрить. Но к этому надо отнестись осознанно, отвести «на страдания» определенное время и использовать его с умом. Собритесь с мыслями и составьте список важных дел, которые требуют вашего участия. Скажите себе, что на неделю, к примеру, вы можете эти дела отложить. Но потом вам непременно нужно вернуться к своим обязанностям, в вашей жизни начнется новый этап. Дайте себе время, допустим, «до вторника», и на вторник назначьте какие-то встречи. Это обяжет вас. Ведь вы не хотите подводить других людей.

Помните — период исцеления и траура по разбитому сердцу не должен затягиваться. Не забывайте об опасности зачухнуть и оказаться вне жизненной колеи. Прислушайтесь к советам друзей. Поддерживайте с ними связь.

Существует и другой вариант. Вообще «не забиваться в угол», несмотря ни на что подерживать обычный жизненный ритм, а на страдания выделить полчаса в день. Со всей возможной строгостью предупредите себя — на эмоциональное восстановление отложу вечернее время, положим, с 19:00 до 19:30. И не давайте «слабинку». Если вы встали утром с мыслью о нем (о ней), скажите себе, что вы подумаете об этом вечером, в строго отведенное для горестных размышлений время. Не нарушайте обычный распорядок дня.

Но ведь человек — не автомат, который можно запрограммировать... — возразят мне многие читатели. На это отвечу: человек, разумеется — не машина. Но поверьте профессиональным психологам — человеческой психикой можно управлять, и для этого существуют определенные рычаги. К их числу относится и описанный здесь, весьма эффективный (проверено практикой) способ.

Возможно, для того, чтобы как можно быстрее избавиться от желания «залечь на дно», вам стоит с предельным вниманием прислушаться к голосу разума.

СОСРЕДОТОЧЬТЕСЬ НА ПРОЦЕССЕ

У каждого из нас есть удивительный дар — способность оглянуться назад и оценить вещи в «исторической перспективе». Однако такая возможность появляется не сразу, и, уж конечно, почти закрыта для тех людей, кто увяз в трясине отчаяния. Почти... Потому что даже в депрессивном состоянии человек может припомнить случаи из своего

прошлого, когда происходило примерно то же самое, что и сейчас.

В жизни многих бывало, что, промучавшись некоторое время из-за неразделенной любви, они, случайно встретившись с объектом этой самой любви, с недоумением спрашивали: «Неужели я мог (могла) так страстно в нее (в него) влюбиться? Да я просто был слеп!».

Бывает и по-другому. Пережив суровое испытание и оглядываясь на пройденный путь, человек говорит себе: «да, я вынес (вынесла) из этого полезный урок».

Сосредоточьтесь на том, что по истечении определенного срока вы сможете точно так же переосмыслить проблему, которая возникла сейчас, и сделать важные выводы.

От этих рассуждений мало пользы, если вы все еще страдаете и не в состоянии объективно взглянуть на свою трагедию. Однако умом вы должны понимать, что в будущем из этой боли обязательно родится что-то позитивное. Даже если в данный момент вы совершенно не представляете себе, что именно.

ИГРАЙТЕ СВОЮ РОЛЬ

Вам следует твердо верить, что, со временем, все встанет на свои места. И до тех пор, пока это не произойдет, вам остается играть определенную роль.

Вы будете приятно удивлены, узнав, что, заставляя себя **изображать** некие эмоции, вы, в конце концов, начнете по-настоящему **испытывать** их.

Отчетливо помню, как я получила письмо, в котором говорилось, что мой бывший возлюбленный помолвлен с другой девушкой. Разумеется, во мне шевельнулось чувство ревности к его невесте. И тут же я почувствовала легкое раздражение по поводу того, что он нашел свою вторую половинку, а я — еще нет. Меня пугала мысль о том, как будут смотреть на меня наши общие знакомые, сообщая мне эту новость. Тогда я решила, что постараюсь заставить себя радоваться за него. И если я моя радость не будет искренней, стану притворяться, что действительно счастлива, что он сумел найти спутницу жизни.

И это, представьте, подействовало!

Несколько первых столкновений с нашими общими знакомыми дали мне нелегко.

Люди участливым тоном спрашивали, знаю ли я о помолвке. Изобразив на лице улыбку, я отвечала «да» и выражала надежду, что эта пара будет счастлива в семейной жизни. Где-то на пятый раз я с изумлением обнаружила, что **действительно** радуюсь тому, что моему «бывшему», наконец, повезло.

Даже если вам очень трудно смириться с потерей любимого человека, вы должны убедить себя, что это — к лучшему. Говорите себе: хорошо, что это произошло сейчас, до того, как мы слишком сильно привязались друг к другу; хорошо, что мы не успели пожениться — нам не придется расторгать неудавшийся брак в зале суда.

Повторяйте себе эти слова до тех пор, пока, наконец, они не станут для вас естественными и не войдут в ваше сознание.

УСВОЙТЕ УРОК И ДВИГАЙТЕСЬ ДАЛЬШЕ

Постепенно выходя из состояния отчаяния после разлуки, ваши жизненные силы восстанавливаются, и вы начинаете понимать, в чем — причина неудачи. Вы упрекаете себя — «наверное, в таких-то и таких-то ситуациях следовало вести себя иначе». Знайте: подобные размышления свидетельствуют о том, что внутри вас зародился позитивный процесс «корректировки» отношений с представителями противоположного пола.

На этом надо серьезно сконцентрироваться. Обратиться к человеку, которому вы можете доверять (раввину, или же по-настоящему мудрому и рассудительному другу), попросите его помочь вам разобраться в ваших проблемах. Определите факторы, которыми вы можете управлять, и те, которые вам неподвластны. После этого можно приниматься за внесение поправок в первую группу причин ваших неудач.

Все это — работа на будущее. И тут важно отметить для себя, какие качества вашего бывшего друга (подруги) вам нравились, и вы хотите, чтобы ваши будущие знакомые ими обладали, какие — вам неприятны.

ПОРА ВСТАВАТЬ НА НОГИ

Теперь, когда вы прошли полный курс «терапии», самое время возвращаться в строй.

Пережив расставание, я точно знала, что мне необходимо немедленно начать встречаться с кем-нибудь, иначе я «заиклюсь» на моем бывшем кавалере. Но, несмотря на мои героические усилия, в течение достаточно долгого времени на романтическом горизонте не появлялось ни одного мало-мальски подходящего рыцаря или, на худой конец — «трубадура».

Но вот, наконец, «искомый персонаж» предстал передо мной. И я забеспокоилась. Не стану ли я сравнивать теперешнего претендента на руку и сердце — с бывшим? А вдруг мой новый знакомый не выдержит этого сравнения?..

К моему искреннему удивлению, я ошибалась.

Сравнивая «теперешнего» поклонника с «бывшим», я обнаружила:

1. Бывший возлюбленный никогда не был столь тактичным, как мой новый знакомый.
2. Бывший предмет моих воздыханий никогда не умел слушать меня с таким вниманием.

3. Взгляды моего теперешнего поклонника на жизнь мне гораздо ближе, чем взгляды бывшего возлюбленного.

Ну, и так далее...

Получается, что человек, который оставил меня, в какой-то момент понял, что наши отношения, какими бы замечательными они не казались, к счастливому браку привести не могли. А я осознала это только теперь. В таких случаях больше всего бывает при мысли о том, что **не вы** приняли окончательное решение о разрыве. Но так ли уж это важно по сравнению с неудавшейся судьбой?

Тут полезно вспомнить, что пути Всевышнего — неисповедимы. Иногда Он позволяет **вам** понять бесперспективность отношений. Иногда Он дает это знание **вашему партнеру**.

Если вы верите, что Всевышний любит вас, вы будете только рады отправиться туда, куда ведет вас Его Воля. И не усомнитесь, что во всем этом есть определенный смысл...

Материал сайта международной религиозной еврейской организации Эш а-Тора

aish.com

КОШЕРНЫЕ РЕЦЕПТЫ

«ОТ САРОЧКИ»

Крокеты - по рецепту багдадских евреев

Крокеты - котлеты продолговатой формы, которые обжариваются в масле. Само слово французского происхождения, однако, блюдо стало популярно и за пределами Франции, например, пришлось по вкусу англичанам.

А позднее, уже как "традиционное английское блюдо", оно попало в Индию. Именно в Индии это название было заимствовано еврейскими общинами Бомбея и Калькутты - багдадскими евреями.

Крокетами стали называть котлеты, которые, кстати, не были местными, а были привезены в Индию в начале XIX века еврейскими переселенцами из Ирака.

На этом метаморфозы, происходившие с котлетами, не закончились. Помимо названия, блюдо позаимствовало и типичные индийские специи. Еврейские женщины, проживающие в Индии, к традиционным рису и чесноку, стали добавлять имбирь, куркуму и масалу.

ИНГРЕДИЕНТЫ

круглый рис 200 г

куриный фарш 400 г

чеснок 2-3 зубчика

корень имбиря 3 см

куркума 1 ч. л.

кинза (без палочек) 1 пучок

соль 2 щепотки

оливковое масло для обжарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1 Сварить рис. После кипения поддерживать рис на огне 15 мин., затем слить воду. Смешать куриный фарш с натертыми на терке имбирем и чесноком.

Добавить куркуму, кинзу, соль, а потом рис.

Сделать из этой смеси котлеты продолговатой формы.

Обжарить их со всех сторон в растительном/оливковом масле.

Приятного аппетита!

Сарра Манн

Люксембург

МИР ВОКРУГ НАС

Наша недельная глава обсуждает многие законы, связанные с Храмом и его устройством. Какие там должны присутствовать вещи, сосуды и тому подобное. Но самое интересное, что сделать Храм является повелительной заповедью, как написано: «И сделают Мне Святилище, и Я пребывать буду в их среде.» (Шмот 25:8).

Стоит этот отрывок разобрать по подробнее.

Раши говорит, что необходимо сделать Храм для имени Творца.

Также пишет Сфорно, что Храм, нужен для того, чтобы Творец прибывал среди нас, чтобы общался с нами и принимал наши молитвы.

На самом деле, сделать Храм - это не только имеется ввиду сделать физический храм, но также и Храм внутри каждого из нас.

Пней Давид пишет, что есть намек, что сам человек должен постараться быть сам Храмом и все устройство Храма также должно присутствовать в самом человеке. Все, что есть в человеке направлять на служение Творцу.

Свои побуждения оборачивать в сторону возвышения и святости. К примеру, Святильник должен отражаться в человеке тем, чтобы человек светил людям приятными качествами (имеется в виду, чтобы люди стремились к среднему пути в качествах).

А Гур Арье говорит, что святильник - это Тора.

Также нужно понимать, что Храм это не единственное место пребывания Творца. Что Творец будет пребывать среди еврейского народа и не только в Храме. (Алших).

Дай Б-г каждому из нас отстроить Храм в каждом из нас и Творец отстроит Храм на вечность.

Шломо Фрейдкин

Москва, Россия

ЗАКОНЫ ЛАШОН А-РА

Когда тяжело хранить молчание

Если вы оказались в группе людей, злословящих о других, и нет никакой возможности покинуть их компанию (например, все происходит на высоте десяти километров в салоне самолета, совершающего трансатлантический рейс), то, извините, вам придется хранить молчание, даже если вы будете испытывать при этом сильный дискомфорт, оставаясь единственным человеком, не участвующим в общем разговоре.

Ведь никому не нравится выглядеть в глазах остальных людей скучной или малообщительной личностью.

Но вы получите награду за это молчание - в прямой пропорции к перенесенным трудностям.

Запомните, лучше человеку всю жизнь выглядеть неумным, чем на одно мгновение предстать перед Создателем злословящим и порочным.

"За каждую секунду молчания человек получает награду такой величины, что ее не способны оценить даже ангелы", - так говорили наши мудрецы о ситуациях, одну из которых мы только что описали.

Автор текста Лейб Каханэ

Модиин Илит

ДЕТСКАЯ СТРАНИЧКА

Дорогие читатели!
Мне очень хочется, чтобы мы с вами задумались о себе.

Не о других-одноклассниках, соседях, друзьях или недругах, а именно о себе. Так легко анализировать дела других людей, видеть их достоинства и недостатки, а вот о своих не очень красивых и достойных

поступках мы говорить даже сами с собой не готовы...А это просто необходимо!!!

Почему же это так? А давайте сравним себя с постройкой Мишкана-переносного еврейского Храма. Конечно, это очень смело и не очень скромно. Но для дела, поверьте, нужно.

Родители стараются вложить в нас все самое лучшее, а бабушки и дедушки хотят подарить нам свой бесценный опыт. Мы же, переходя от одного жизненного этапа к другому, строим себя, получая новые знания, умения, впечатления. И что в итоге? Какой человек может считать себя настоящим? Наверное, тот, кто приносит пользу себе и окружающим, совершает добрые дела не для показа, а от чистого сердца. Теперь вы поняли мое сравнение со строительством Мишкана? Мы строим СЕБЯ!

А сейчас история из Иерусалимского Талмуда о том, что даже мудрец, судящий простых людей, должен начать с себя.

Ветви дуба

У Рабби Йонатана - судьи -большой раскидистый дуб во дворе.

А за забором сосед.

Ветви дуба перекинулись через забор.

Но большой проблемы нет...

Сосед его -римлянин любит под ними чаю попить, .отдохнуть.

И вот сосед этот -римлянин как - то от скуки в суд решил заглянуть.

Слышит он крики с улицы - два еврея спорят:

-Сруби эти ветви уже, они весь свет загородят.

-Нет, не хочу их рубить, ведь весь дуб пропадет

Ты всегда был доволен, а сейчас тебя зависть, наверно, берет???

-Нет, твой дуб разросся сейчас и мне свет закрывает.

Так они спорят, и ссора конца и края не знает..

-Интересно,-подумал римлянин, а история -то словно про нас...

-Я слышал, насколько еврейский суд справедлив, вот и проверю сейчас.

Ту рабби Йонатан, говорит: - Ступайте оба домой,

Придете завтра утром и тогда объявлю я приговор вам свой!

Йонатан быстро идет в свой двор, ветви срубить спешит.

Ведь как же можно судить других, если свое БОЛИТ?

Дело сделано, наутро вердикт готов:

Он справедливый в меру, не нужно здесь лишних слов!

Римлянин пораженный воскликнул: Б-г евреев Благословен,

Повелевает судить он честно! Справедливый Он!

Итак, сегодня и каждый день мы строим себя.

Удачи и сил!

Цюпа Гензель

Кфар Эльдад

ЛИСТ ТАЛМУДА

Трактат Шаббат

Лист №29

На нашем листе Талмуд продолжает рассматривать различные нюансы темы — какие фитили следует использовать зажигая шаббатную свечу (начало обсуждения — см. на сайте обзор [листа 21](#)).

В связи с этим Талмуд приводит новую Мишну:

Фитили из одежды (ткани), **которые скрутили, но не обожгли**, — говорит раби Элиэзер (великий Учитель Мишны второго поколения, 1-й век), — не используют для зажигания (субботних) свечей, ибо (такие фитили) могут стать *таме* (духовно нечистыми; подробнее о значении терминов *таме* и *тума* — см. на сайте [обзор недельной главы Таэриа](#), первый годовой цикл).

Однако раби Акива (величайший Учитель Мишны, 2-й век) усматривает в этом вопросе иную грань Истины.

Необожженный фитиль (их ткани) не принимает *туму*, — подчеркивает он. — **И годится для зажжения** (субботних свечей)...

Чтобы понять, о чем идет речь, надо знать, как были устроены свечи во времена Талмуда (см. на сайте обзор [листа 11](#)).

Приступив к обсуждению Мишны, Талмуд разъясняет, прежде всего, в чем состоит суть дискуссии между раби Элиэзером и раби Акивой.

Их позиции, — отмечает Талмуд, — расходятся, по существу, в двух «пунктах»:

1. Способен ли необожженный фитиль из ткани принимать *туму*.
2. Можно ли использовать такой фитиль для зажигания субботних свечей.

Откуда же проистекают эти «разногласия»?

Анализируя проблему, касающуюся способности фитиля «пропитываться» *тумой* (пункт 1), раби Элиэзер рассматривает **скрученный кусочек ткани как некую «деталь одежды»**. То есть, с его точки зрения, кусочек ткани, отрезанный, скажем, от обветшалой одежды, чтобы изготовить фитиль, духовный статус — не меняет и остается одеждой. А мы знаем, что одежда человека имеет свойство принимать духовную нечистоту.

Сам акт скручивания кусочка одежды в жгутик, — говорит раби Акива, — меняет статус ткани. Это уже — не «одежда», но — некий «незначительный объект», который не подвержен влиянию *тумы*.

Какими же соображениями руководствуются Учителя, делая вывод, что такой фитиль можно или нельзя использовать для зажигания шаббатных свечей?

В своих исследованиях оба Учителя (и раби Элиэзер и раби Акива), — объясняет Талмуд, — ведут речь о фитиле, изготовленном из куса материи, размером 3 х3 пальца (минимальный размер ткани, кстати сказать, когда она может считаться одеждой). Оба признают правило зажигания шаббатных свечей — человек, зажигая свечу, должен держать спичку у верхней (поднимающейся над маслом) кромки фитиля, пока не загорится большая ее часть.

Исходя из этого, Учителя делают разные выводы.

Отмечая, что, скручивая ткань, человек не меняет ее статус, и она остается «одеждой», раби Элиэзер подчеркивает, что за то время, пока спичку держат у верхней кромки фитиля, часть этого фитиля сгорит, и размер куса ткани уменьшится. В таком случае «объект» (в нашей ситуации — фитиль) утратит «целостность», и будет представлять собой «осколок объекта». Поскольку использовать утратившие целостность объекты в возвышенных целях (в служении Всевышнему) нельзя, вставлять в светильник для зажигания свечей перед наступлением *шаббата* такой фитиль — не разрешается.

Раби Акива во всем этом никакой проблемы не усматривает. По его представлению, кусок ткани, скрученный в жгутик, перестает быть «одеждой» и превращается в «полноценный» фитиль.

Рава (величайший Учитель Талмуда четвертого поколения; 4-й век) дает обозначенной в Мишне дискуссии другое объяснение.

Речь в Мишне идет, — говорит он, — о кусочке ткани, который по размеру — меньше, чем 3 х 3 пальца. В таком случае данный кусочек, скрученный в жгутик при изготовлении фитиля «одеждой» не считается и принимать *туму* (духовную нечистоту) не способен. Против этого не возражает ни раби Акива, ни раби Элиэзер. Их позиции расходятся лишь в том, что, с точки зрения раби Элиэзера, фитиль, как изделие, когда поджигают торчащий из масла край, теряет свою цельность. Со своей стороны, раби Акива отмечает, что это не имеет значения, и фитиль, скрученный из маленького кусочка ткани, можно использовать для зажигания свечей перед наступлением субботы...

На нашем листе дается еще одна Мишна, детализирующая способы зажигания шаббатных свечей:

В этой Мишне читаем:

Не стоит человеку помещать яичную скорлупу над свечой и наполнять ее маслом (чтобы масло капало из скорлупы в светильник), **даже если светильник сделан из глины.**

Раби Иегуда (великий Учитель Мишны, 2-й век) открывает в этом вопросе иную грань Истины и **разрешает** (самостоятельно соорудить подобное «устройство»). **Однако** (большинство Учителей) **разрешают пользоваться таким устройством лишь в том случае, если мастер с самого начала соединил сосуд светильника со скорлупой, потому что тогда образуется единая емкость.**

Не следует человеку наполнять тарелку маслом и ставить ее рядом со свечой — так, чтобы не горящая часть фитиля опускалась внутрь тарелки, «отсасывая» масло, — предупреждают Учителя.

Раби Иегуда, усматривая и в данном вопросе иную грань Истины, **разрешает делать это...**

Запреты на «приспособления» такого рода, — объясняет Талмуд, анализируя Мишну, — связаны со стремлением оградить людей от возможного нарушения законов *шаббата*. Яичная скорлупа или, скажем, тарелка в сознании людей как бы не имеет прямого отношения к свече. Поэтому каждый может, забывшись, отлить из них или добавить в них масло в *шаббат*. А ведь подобные действия влияют на горение свечи.

Почему же раби Иегуда говорит, что подобные «устройства» разрешены?

Дело в том, что его позиция основана на практическом опыте, — рассказывает Талмуд. — Однажды он проводил шаббат в мансарде семейства Натза в Лоде и видел, как над свечой укрепили наполненную маслом яичную скорлупу с крошечным отверстием... Был при этом и раби Тарфон (один из крупнейших Учителей Мишны, начало 2-го века) и никаких возражений против этого не высказал.

Это — исключительный случай, — резюмирует Талмуд. — Крупные равы не опасались, что допустят нарушение *шаббата*. Однако в обычных обстоятельствах каждый человек способен совершить ошибку...

Автор текста Барух Шнайдер