



השבוע דעל אדאט דאס פאר

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

ПРАЗДНИЧНЫЙ ВЫПУСК « ПЕСАХ »

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 Ярден, Якутск...

СОДЕРЖАНИЕ НОМЕРА:

- Праздник Песах —3
 Вопросы раввину—9
 Культура. Личность. Этика— 11
 Живая Тора— 13
 Здоровый Образ Жизни — 14
 Женская рубрика—15
 Мир Вокруг Нас —18
 Законы Лашон а-Ра — 18
 Детская страничка—19
 Лист Талмуда—20

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...

Мы находимся в мгновении от великого праздника Песах- превращения целого народа из рабов в свободных людей.

В каждом поколении мы должны спрашивать себя, а что же такое свобода?

В нашей традиции свобода означает твердое осознание, что всем управляет Всевышний, что нет никого, кроме Творца мира. Но, одних мыслей и лозунгов недостаточно, наш народ более 3300 лет является символом реализации воли Творца на земле. Наша свобода - это ничто иное, как реализация заповедей Всевышнего, реализация Торы, ради которой мы получили это долгожданную свободу.

Именно в данный момент каждый из нас имеет возможность задать себе вопрос, свободный ли я человек, живу ли я так, как от меня требует Всевышний?

Белка в колесе думает, что она свободна, ведь она же двигается, но, при этом, остается на месте.

В каждом поколении мы должны видеть себя, как будто мы вышли из Египта, при этом нужно не дать себя загнать в пучину материализма.

Каждый год, очищая свой дом от хамца, еврей имеет уникальную возможность ощутить себя свободным. Избавление от хамца - это не просто избавление от хлеба, булочек и макарон, это избавление от привычного, от колеса, в которое мы сами себя загоняем. Выбраться из болота можно только тогда, когда тебя вытаскивает другой.

Как Всевышний вывел нас из Египта, также Он выведет нас из пучины материализма. Мы, в свою очередь, должны искренне пожелать избавиться от будничного, от привычек, преследующих нас и мешающих нам духовно расти и помочь другим не закваситься...

Элизер Фрейдкин
 Кфар Эльдад, Израиль

ПРАЗДНИК ПЕСАХ

ПРАЗДНИК СВОБОДЫ

Как ни странно, когда-то евреев не было. Среди многочисленных древнейших народов наш не значился, среди больших империй и малых княжеств нашей страны не было. Медленно, но верно человечество погружалось в сплошной мрак идолопоклонства со всеми, неизбежно вытекающими отсюда последствиями: искажением основ справедливости, произволом в социальных и семейных связях, грабежами, насилием и утратой представления о ценности человеческой жизни.

Смысл существования человеческого рода, когда и каждый отдельный человек, и все человечество могут подняться на уготованную им вершину — стать венцом Творения, мудрым и добрым хозяином, управляющим окружающим миром и признающим абсолютную власть Всевышнего, по законам и воле Которого и должен жить мир. Когда жизнь отдельного человека начиналась и завершалась во лжи, проходила в пустопорожном потоке дней, а жизнь всего человечества погружалась в кромешный мрак подземного тоннеля — без признаков света впереди, когда сам смысл существования затухал, стирался, мир приближался к логическому концу — полному краху и уничтожению.

И чтобы спасти человечество, нужна была прочная, неразрушимая конструкция — крепкий стержень, на котором будет держаться все здание рода человеческого. И пусть отдельные жилища и помещения в нем будут продолжать ломаться и переустраиваться, этот стержень выстоит в любой ситуации, а потом, в конце концов, здание будет капитально отремонтировано и — завершено.

Таким стержнем не мог быть один человек, даже самый выдающийся, — он смертен, или группа людей, даже самых умных и честных, — группы возникают и распадаются. Им мог стать только народ, передающий из поколения в поколение, от отца к сыну, от учителя к ученику знания, мудрость и идеалы. Но поскольку человеческие знания не беспредельны, а идеалы изменчивы, этот народ должен получить их от Того, Кто не изменяется и беспределен в мудрости, в пространстве и во времени, — от Творца мира.

Эта схема содержит два условия, без которых она не могла бы работать: народ этот должен быть достоин получить эту беспредельную мудрость и должен быть способен пронести ее через всю историю человечества, несмотря ни на какие трудности и испытания.

Первое условие оказалось выполненным, когда около 3800 лет тому назад в мир пришел Авраам, среди моря идолопоклонства признавший Творца единым и единственным Правителем мира и своей жизни. Авраам стал первым евреем. Он передал свое понимание мира сыну Ицхаку, а тот — Яакову. Глубина мудрости, духовная мощь и свечение души этих людей были столь велики, что их потомки получили в наследство "генофонд", сделавший их — еврейский народ — достойными через 500 лет после рождения Авраама получить Тору.

Чтобы выполнилось второе условие, наш народ должен был пройти через плавильный тигель египетского рабства (это выражение заимствовано нами из Торы), проявить и закалить в себе определенные позитивные черты, испытать горечь и муки рабской жизни, познать

всю глубину безысходности, а затем увидеть воочию гибель своих господ и крушение их идолов и наконец осознать, кто спас его и вывел на свободу, и признать Оплот избавления и Источник жизни. И еще нужно, чтобы народ этот никогда не забыл, что такое жить в рабстве и Того, Кто вывел его оттуда. Поэтому Тора требует, "чтобы ты рассказывал об этом сыну своему и внуку своему" (Книга Шмот, гл. 10). Выполнив эти два условия, наш народ и стал тем самым стержнем, сохранившимся во всей истории человечества и по сей день и несущим в себе — для себя и для других — свидетельство единственности и всеислия Всевышнего, воля Которого управляет миром.

Что такое раб?

Советский энциклопедический словарь определяет это понятие так: "...раб наряду с орудиями производства является собственностью своего хозяина..." Были ли мы, в соответствии с этим определением, рабами в СССР? Не совсем ясно, но зато мы хорошо понимали, что там мы не были свободны. Ожегов в своем "Словаре русского языка" повторяет это определение, но дает в придачу еще два. Одно из них: "Раб — зависимый, угнетенный... человек. Вместо трех точек у него стоит обычный советский штамп: "в условиях эксплуататорского общества"; но поскольку слово "эксплуатация" сам Ожегов определил в словаре так, что любое общество под него подпадает, а уж советское — тем более, то пропуск этих слов только очищает ожеговское определение, поскольку, сообразуясь с ним, мы в СССР были самыми настоящими рабами.

Но являемся ли мы свободными в других странах? Если да — где и когда? Знаток русского языка Ожегов понимал, что приведенных двух определений для всех случаев жизни недостаточно, и он дает третье определение. Мы еще к нему вернемся, а пока зададимся вопросом: каким образом человек вообще становится рабом?

Историческая справка. Египет, XVI век до н.э. (по привычному летосчислению). В одной из провинций — в земле Гошен — живут евреи. Фараон решает: евреи — многочисленны и опасны. Они могут при случае оказаться "пятой колонной". Их надо поставить на место, придавить, закабалить. Объясняется всеобщая трудовая повинность, обязательная для всего населения страны, но вскоре евреи получают особые,

«Что же такое раб...»

тяжелейшие нормы выработки. Постепенно условия труда становятся еще и унижительными. Следующий этап — устранение понятия "частная жизнь". Отныне дома евреев просматриваются и прослушиваются (тогда обходились без электронных средств). Новорожденных мальчиков убивают. Оглушенных ужасом, подавленных и униженных людей бросают на "великие стройки" — во славу фараона и Египта — возводить города и храмы. Для успешного завершения процесса воспитания "нового человека" в строящиеся стены на глазах у родителей вмуровывают детей.

Но и это еще не все. Частью процесса воспитания раба является демонстрация несокрушимой мощи этой сверхдержавы — Египта и величия ее "идеологической надстройки" — отлажено функционирующей системы передачи духовных знаний — египетского варианта изощренного идолопоклонства.

Результатом всего этого и стал "тот, кто целиком подчинил чему-нибудь свою волю, свои поступки". Это — третье определение раба по Ожегову.

Как освобождаются от рабства?

Биографическая справка. Мальчик Моше родился в 2368 году по еврейскому летосчислению (в XIV веке до н.э.). Отец — Амрам, мать — Иохевед, оба из колена Леви (евреи, потомки двенадцати сыновей Яакова, делились на двенадцать больших родов — "колен", как их называют). Сестра — Мирьям, брат — Аарон. Удивительное стечение обстоятельств спасло мальчика от неминуемой гибели от рук египтян. Воспитывался он во дворце фараона, но всегда ощущал себя частью своего народа. За убийство египтянина, избивавшего еврея, он был приговорен к смерти. Бежал. Много лет жил в странах Африки и Среднего Востока.



Однажды, перегоняя стадо овец через Синайский полуостров, увидел горящий, но не сгорающий куст. Из огня раздался голос Всевышнего, повелевающего Моше отправиться в Египет и вывести евреев из рабства.

Мы не будем пересказывать, как Моше пришел в Египет, как многие евреи по слабости душевной предпочли тянуть лямку рабского существования и требовали, чтобы Моше не "мутил воду", как фараон отказывался и слышать о том, чтобы евреи ушли из Египта, хотя большинство египтян считали их пятой колонной (но одно дело — ненависть и подозрения, а другое — добровольно отпустить рабов, работающих на тебя). Подробности — в книге "Шмот" (вторая книга Торы) и в разъяснениях к ней наших Учителей.

Так начался удивительный, уникальный процесс освобождения из рабства, который можно назвать "выдавливанием из человека раба".

На глазах у изумленного мира и замученных евреев-рабов стала разваливаться, получая удар за ударом, могучая империя. Превращение нильской воды в кровь, появление несметного множества жаб, неодолимых полчищ вшей, гибель урожая от града и саранчи, сплошной

трехдневный мрак и, наконец — гибель всех первенцев...

Разруха, запустение, страх. Некогда грозный фараон и египтяне, эти жестокие рабовладельцы, не только

разрешают — они просят евреев уйти.

Но не это имел в виду Всевышний, когда говорил Моше,

что приступает к освобождению евреев.

Точнее, не только это. Прежде всего вся эта серия ударов должна была не только разрушить мощную египетскую машину угнетения — для этого достаточно было бы одного-единственного сокрушительного удара. Сложнее было освободить еврейские души, несшие печать рабства. Поэтому все эти

(эсер макот) — десять ударов — должны были разбить сложнейшее духовное и интеллектуальное учение египтян, которое они возводили много столетий, их идолов, их "измы". Египтяне обожествляли реку Нил — залог, как им казалось, хорошего урожая, — все воды Нила превратились в кровь. Ритуал предписывает их бритоголовым жрецам частые омовения — их одолели неистребимые полчища вшей. Они объявили священными символами плодородия быков и овец — был падеж скота. И т.д., и т.п.

Идолы были повержены один за другим. В душах евреев забрезжил свет надежды. Но Всевышний ожидал от своего народа большего: народ должен стать достойным свободы и суметь выполнить особые возложенные на него задачи. Он ожидает от евреев действий, возвышающих Имя Его среди людей, возвращающих им истинный человеческий облик.

И поэтому евреи должны были взять из скота, к которому они были приставлены в качестве пастухов (и который не погиб, как скот египтян), молодых барашков, зарезать их, зажарить и съесть на глазах у изумленных, все еще сильных и надменных египтян — съесть тех самых баранов, которым поклонялись их египетские хозяева!

Это и был тот барьер, который евреи должны были взять. Урок мужества и одновременно исполнения воли Всевышнего. Ибо требова-

лось не просто съесть мясо, но сделать это открыто, а за несколько дней до этого необходимо было при свете дня пометить косяки дверей своих домов кровью этих баранов. А в ночь, когда на Египет обрушился десятый, последний, удар и в каждой семье погибли первенцы, все еврейские дома, помеченные таким образом, смерть обошла стороной. Всевышний обошел (, пасах) эти дома, и никто в них не пострадал. Поэтому праздник, отмечаемый с тех пор, называется Песах.

Но и это еще не все. Разрушив идолов и укрепив веру евреев в Себя, Всевышний должен был преподать евреям новый урок, тоже на века: дом рабства надо покидать быстро! Поэтому в дорогу они взяли не обычный хлеб, а лепешки, испеченные из муки с водой, без закваски. Иначе говоря, в дорогу была взята маца — . И теперь каждый год в течение всех семи дней праздника Песах мы не едим никаких изделий из кислого теста, но только мацу (или блюда, приготовленные из нее).

Еще две заповеди получили евреи, отправляясь в дорогу. Одна из них — четко понимать, что целью Исхода не мог быть лишь уход из дома рабства. Исход — это совершенствование себя, возвышение и раскрытие своего потенциала как еврея. Обратное этому — духовный застой и порча. Символом этой порчи служит процесс брожения, сквашивания теста. Поэтому в течение всех семи дней Песаха мы не должны иметь в доме — хамец, продукт сбраживания молотого зерна. Более того, мы не должны оставлять у себя ничего съестного, сухого или жидкого, в состав которого входит хотя бы малая доля хамеца. Подробнее об этом ниже.

Другая заповедь, полученная "на дорогу" перед Исходом, — это обязанность передавать рассказ об Исходе от родителей к детям, от учителя к ученику, из поколения в поколение, с тем чтобы они никогда больше не соблазнились рабской долей. Поэтому каждый год в первый вечер праздника (сутки в нашей традиции начинаются с вечера, как указано в переданном нам Торой рассказе о Творении: "И был вечер, и было утро: один день") собираются на — седер — и слушают рассказ об Исходе — Пасхальную Агаду — .

Итак, в ночь с 14-го на 15-ое Нисана 2448 года по еврейскому летосчислению (1312 г. до н.э.), после трапезы, во время которой

евреи ели — корбан пасах — мясо тех самых принесенных в жертву Всевышнему барашков, — взяв с собой мацу, под аккомпанемент просьб недавних господ: "уйдите скорее", вышли евреи в дорогу. Впереди — Эрец Исраэль. Но чтобы восхождение — алия — в Эрец Исраэль наполнилось смыслом, в дороге евреев ожидало совершенно непостижимое явление: получение Торы: мудрости, знаний и идеалов от самого Всевышнего.

У той самой горы Синай, где Моше, почтительно именуемый затем во всех поколениях Моше Рабейну (Моше, наш Учитель), увидел несгораемый куст и услышал весть о предстоящем избавлении.

Дорога предстояла непростая, но после получения Торы идти по ней предстояло уже по-настоящему свободным людям. Дом рабства остался позади. Навсегда.

Некоторые законы и обычаи праздника Песах

Песах — центральный праздник нашего народа. Его законы и традиции сложны и многообразны. В задачу этой брошюры не входит их сколько-то подробное перечисление и разъяснение. В Талмуде, в трактате "Псахим", приводится глубокое обсуждение этих законов нашими Учителями — талмидей-хахамим.

Мы уже знаем, что евреи вышли из Египта в 2448 году, в ночь на 15-ое Нисана. И поэтому 15-ое Нисана — первый день Песаха. Однако подготовка к нему начинается гораздо раньше, сразу после Пурима (т.е. за месяц).

* Намечается и планомерно проводится особо тщательная уборка всей квартиры. Цель — проверить все углы, все шкафы, полки, даже книги и убедиться, что от нашего внимания не ускользнуло ни одно место, куда мог бы завалиться хамец (например, крошки хлеба).

* Если в хозяйстве по какой-либо причине осталось некоторое количество продуктов, содержащих хамец, то эти продукты не обязательно уничтожать. Закон позволяет поступить иначе. Поскольку Тора не разрешает нам держать хамец, мы можем:

а) собрать его в одно место, скажем, в отдельный шкафчик или коробку, и продать его нееврею;

при этом необходимо

б) сдать нееврею в аренду то место нашей квартиры, где хранится хамец.

Надо иметь в виду, что продажа должна производиться согласно законам той страны, где она состоялась, — так, чтобы и нееврейский суд признал сделку действительной. В условия продажи обычно включается пункт, в котором оговаривается, что, передав продавцу (или его представителям) задаток, покупатель (нееврей) обязуется к последнему дню Песаха внести полностью всю сумму, причитающуюся за проданный ему хамец. Если же покупатель не вносит эту сумму, он получает обратно свой задаток, а хамец возвращается к первоначальному владельцу. Нужно отметить, что эта сделка имеет юридическую силу, так что морально продавец должен быть готов к тому, что если нееврей и в самом деле уплатит всю сумму, то после Песаха продукты навсегда останутся в его распоряжении.

Поскольку к деталям оформления сделки мы подходим серьезно, то на практике ее осуществляют не самостоятельно, а идут к раввину, которого назначают своим представителем, и он продает продукты

десятков, а то и сотен семей одному нееврею.

Что же такое хамец?

Это пищевая субстанция, полученная в результате процесса брожения любого из пяти видов злаковых: пшеницы, ячменя, ржи, овса и полбы. Установлено, что в результате контакта муки (то есть частиц зерна, лишённого своей оболочки) с водой в течение 18 минут или более образуется хамец. А поскольку в атмосфере всегда есть влага, а хамец запрещен даже в минимальных количествах, то мука — всегда хамец. Отсюда очевидно, что все виды хлебобулочных и кондитерских изделий, макароны и т.п., пиво, водка (из зерновых) —

самый настоящий хамец.

Вообще любой продукт питания, в производстве которого использовались ингредиенты из злаковых (или их производные), — это хамец, и он не может ни использоваться в пищу, ни просто находиться в нашем доме в течение всех семи дней праздника (не считая, конечно, проданного хамца, хранящегося в месте, сданном в аренду нееврею).

Надо иметь в виду, что современная пищевая технология использует десятки самых разных составляющих при производстве консервов и других продуктов, выпускаемых промышленным способом. Поэтому даже самые "безобидные" — с точки зрения содержания хамца — продукты могут его все-таки содержать! (рыбные консервы, компоты, напитки и т.п.).

Ашкеназские (европейские) евреи не едят еще и рис, гречку, бобовые — поскольку есть большая вероятность, что среди зернышек, например, риса затерялись случайно попавшие туда зерна пшеницы или овса. У сефардских евреев это ограничение не вошло в традицию, но в последние годы они все больше и больше присоединяются к этому запрету.

В Израиле положение существенно облегчается тем, что на упаковках продуктов питания промышленной выработки наряду с обычным знаком кашерности есть дополнительная запись:

— "кашер ле-Песах". Только такие продукты и следует употреблять в праздник. Очевидно, что все фрукты и овощи кашерны в Песах.

* Обычно за одну-две недели до праздника начинают приобретать только продукты, пригодные для Песаха, не создавая тем самым в доме новых запасов непригодных для Песаха продуктов.

* Даже посуду, бывшую в употреблении в течение года, не используют в Песах. Для этого держат специальную "пасхальную" посуду (если нет пасхальной посуды, используют одноразовую; кроме того, некоторую кухонную утварь можно кашеровать, то есть сделать пригодной для Песаха — но те, кого это интересует, непременно должны получить консультацию у сведущего человека), которую за день до Песаха выносят из мест хранения, а "хамецную" убирают в шкаф (коробку), сданный в аренду нееврею.

* К вечеру с 13-го на 14-ое Нисана (за сутки до начала праздника) дом уже подготовлен: весь хамец вынесен, кроме определенного небольшого количества, которое можно съесть завтра утром (и не считая проданного нееврею и тщательно прикрытого, ибо хотя в доме может находиться "чужой" хамец, он не должен быть виден).

Этим же вечером производят — бдикат хамец — проверку на наличие остатков хамца. Обычно глава семьи и дети произносят благословение (текст — в Пасхальной Агаде) и совершают "последний обход" дома, заглядывая даже во все потайные углы. После поиска мысленно — в сердце — отрекаются от любого хамца, оставшегося в доме, так что если даже он потом случайно и обнаруживается, его просто выбрасывают или уничтожают. Это выражают и вслух в традиционной "формуле отречения" (текст — в Пасхальной Агаде).

* На следующее утро — 14-го Нисана — можно есть хамец примерно до десяти часов утра. Затем его остатки не просто выбрасываются, а сжигаются на улице. Это — завершение процедуры символического очищения от внутренних недостатков, испорченности; оно называется — биур хамец — уничтожение хамца.

* С этого момента — и до вечера, когда собираются на седер, стараются есть поменьше (между прочим, хамец после биура уже нельзя, а мацу до седера еще нельзя есть), чтобы вечером есть мацу с аппетитом. Обычно едят фрукты, овощи или рыбу.

* В течение дня — когда подготовка к Песаху уже вошла в заключительную стадию — готовят все необходимое для седера. Не забывают вареную косточку с мясом (в память о корбан Песах, горькие травы (салат, хрен), крутое яйцо (еще одно напоминание о праздничной ритуальной еде), харосет (смесь из тертых яблок, молотых орехов и вин — в память о глине — материале, с которым работали евреи-рабы в "великих стройках"). Вино готовят из такого расчета, чтобы на каждого взрослого пришлось не менее четырех полных бокалов.

* К вечеру надевают праздничные одежды. Перед заходом солнца хозяйка дома зажигает свечи.

Праздник начинается. Мужчины собираются в синагоге для чтения довольно краткой вечерней (праздничной) молитвы, после чего они возвращаются домой. Начинается седер, на который приглашаются родственники, друзья, даже незнакомые евреи, которые по каким-либо причинам не смогли организовать его у себя дома. Ибо таков наш закон: каждый еврей, желающий участвовать в седере, должен иметь возможность это сделать.

Суть седера, его назначение состоит в том, что один раз в году каждый из нас обязательно должен услышать рассказ об Исходе из Египта.

Рассказ об Исходе: Пасхальная Агада

Между понятием — “седер” и рассказом об Исходе — — сипур аль иециат мицраим — есть глубокая внутренняя связь, ибо понятие седер определяет внутренний смысл рассказа (Пасхальной Агады), а сам рассказ является центральной частью седера.

Седер. Слово это означает "порядок". В нашем случае - "внутренняя логика". Урок, извлекаемый из этого понятия, заключается в том, что цепь представляющихся никак не связанными исторических событий, изложенных в Торе, на самом деле имеет свою логику, следующую за принципами, согласно которым Всевышний управляет миром. Процесс избавления от рабства, Исхода из Египта, был не случайным. Он проходил в строгом соответствии с упомянутыми принципами и замечательно разобран в Агаде.

Для закрепления этого урока в подсознании (и, наверное, в общих педагогических целях) весь порядок праздничной трапезы строго расписан в соответствии с седером. Естественно задать вопрос: существует ли какой-либо порядок в других, скажем, субботних и праздничных — трапезах, и если да, то каков он?

В субботу и праздники сразу после вечерней молитвы в синагогах евреи приступают к торжественной трапезе, содержащей следующие элементы:

(Кидуш). В некотором смысле декларирование сути дня и его предназначения. Производится в форме благословения над бокалом вина.

(Нетилат ядаим). Омовение рук перед вкушением хлеба (хлеб — главная пища человека, поэтому полноценную трапезу начинают с хлеба, а его можно есть лишь после омовения рук). Выполняется этот ритуал особым образом. Надо отметить, что нетилат ядаим не является буквально мытьем, очищением рук. Вымыть руки следует перед нетилат ядаим.

Благословение на хлеб. После нетилат ядаим следует прочесть благословение на хлеб: "Благословен Ты, Всевышний... извлекающий хлеб из земли". И только тогда можно "вкусить от хлеба".

В конце трапезы — Биркат га-мазон () — благодарность Всевышнему за трапезу и дарованную Им возможность участвовать в ней. В Биркат га-мазон входят и благодарность за процветание нашей плодородной и прекрасной страны — Эрец Исраэль, и за святой город Иерусалим, и за счастье праздновать субботу (или другой еврейский праздник), и за то хорошее, что уже выпало и еще выпадет на долю еврейского народа.

Таков порядок любой праздничной трапезы. Но в пасхальную ночь все выглядит совершенно иначе. Да это и понятно: мы празднуем освобождение нашего народа и обретение смысла его существования.

Кроме того, существенные изменения в порядке праздничной трапезы имеют еще одну цель: привлечь внимание детей к необычности этого праздника, вызвать их интерес и тем самым заставить внимательно слушать рассказ об Исходе.

Начнем с того, что Кидуш совершается не стоя, а сидя, и что пьют вино, наклонившись всем телом влево. Далее происходит омовение рук (нетилат ядаим), но без произнесения благословения и, что еще более странно, без традиционного вкушения от хлеба (в данном случае — от мацы). Вместо этого едят зелень (или картофель), обмакивая ее

зачем-то дважды в соленую воду. И лишь после этого берут мацу, но опять же — только надламывают, но не едят...

В этом месте по традиции младший сын (или другой участник седера) должен задать четыре вопроса, касающихся уже упомянутых отличий пасхальной трапезы от любой другой праздничной еврейской трапезы, тогда как ответом на эти четыре вопроса начинается чтение основной части Агады, которая и есть рассказ об Исходе, размышление над ним, обсуждение основных принципов, на которых зиждется жизнь нашего народа.

Мы отметим несколько ключевых моментов этой части Агады в том порядке, в каком они следуют в тексте.

1. (авадим аину). Рабами мы были... Повествование об Исходе начинается с определения физического и духовного состояния евреев в Египте. Чрезвычайно важно указание ежегодно повторять рассказ об Исходе. "Если не вывел бы нас Всевышний из рабства, то и мы, и дети наши остались бы рабами... И даже если мы мудры и многоопытны, все равно мы должны рассказывать об Исходе..."

2. (маасе бе рабби Элиэзер). Рассказ о рабби Элиэзере и других наших Учителях, которые около двух тысяч лет тому назад проводили седер в городе Бней-Браке и беседовали об Исходе всю ночь!

3. (Барух Га-маком). Благословен Всевышний (Га-маком — одно из Имен Всевышнего, означающее, что Он и есть весь мир), давший нам Тору, а вместе с ней умение говорить о судьбе нашего народа с четырьмя типами евреев.

Первый — хахам, умный. Ему достаточно рассказать в подробностях об истории и законах Песаха.

Второй — противник всего еврейского. Ему надо объяснить, что такие, как он, остались бы в рабстве.

Третий — легкомысленный, неглубокий, простой. Ему мы разъясняем смысл основных этапов спасения Всевышним своего народа.

Четвертый не начал даже задумываться над тем, что такое еврейство. Ему мы должны сами, не дожидаясь вопросов, рассказать об Исходе, раскрывая его смысл и значение.

4. (митхила овдей авода зара). Агада сообщает нам, что египетское рабство началось, по сути, задолго до прихода евреев в Египет — еще во времена, когда предки наши (предки Авраама) поклонялись идолам. Но Всевышний избрал нас для особой задачи.

Далее следует рассказ о том, как евреи оказались в Египте.

5. (ве-и ше-амда). И только предписанная Торой верность еврейскому образу жизни, еврейским законам неоднократно спасала наш народ от верной гибели и полного исчезновения. Ибо в каждом поколении восстают против нас, чтобы нас уничтожить.

Далее в Агаде следует подробный комментарий нескольких фраз из второй книги

Торы, Шемот, анализирующих различные стороны нашего рабского состояния в Египте и историю избавления нас Всевышним. Перечисляются все десять казней, обрушившихся на Египет, упоминается также и то, что завершающим ударом для египтян была гибель фараоновых колесниц, преследовавших евреев с тем, чтобы вернуть их обратно в Египет. Армия фараона погибла в водах Красного моря. (Это событие — удивительное спасение евреев при переходе через морской залив — особым образом отмечается в седьмой день праздника Песах. Мы будем говорить об этом дальше.)

6. (илу оциану). Если бы Всевышний только вывел нас из Египта — этого было бы достаточно, чтобы возвышать и возвышать Его Имя (раскрывая перед человечеством Его величие). Но Творец мира не только вывел нас из рабства, но и дал нам Тору, привел в Эрец Исраэль и указал в Иерусалиме место, в котором каждый сможет ясно ощутить и осознать Его Присутствие. Место это — Иерусалимский Храм.

7. (Рабан Гамлиэль). Один из величайших наших Учителей, Рабан Гамлиэль, сказал так: "Только поняв суть трех следующих слов, можно считать, что ты понял суть Исхода из Египта".

а) Песах. От ивритского корня (пасах) — "обойти". Смысл, заключенный в этом слове, таков: наказывая египтян, Всевышний спас (Его наказание обошло нас) еврейский народ и предназначил ему особую роль в судьбах мира.

б) Маца. Это слово напоминает нам, что уходить из рабства нужно без промедления, не рассчитывая на то, что "и завтра успеется".

в) Марор. На иврите слово (марор) означает "горькая зелень". Это — вкус рабства. И хотя свободный человек сталкивается с нелегкими проблемами и в нормальной жизни, надо всегда помнить главное: очень горек вкус рабства.

8. (бе-хол дор ва-дор). В каждом поколении любой еврей должен ощущать себя вышедшим из Египта. Очень опасно впасть в заблуждение и считать, что раз мы не рабы, то "автоматически" свободны. Нет, граница между свободой и рабством проходит через сердце (помните третье определение рабства в словаре Ожегова?), и мы должны помнить, что "позади нас — Египет" и свобода приходит через Исход из рабства, через освобождение от суетных земных идей, идеалов и "измов", через возвышение и соприкосновение с Вечным...

Завершая рассказ (но не Агаду, чтение ее продолжится после трапезы), мы поднимаем второй бокал и благодарим Всевышнего за то, что Он дал нам дожить до этого великого праздника, и выражаем надежду, что мы будем участвовать и в других празднествах и будем радоваться строительству Иерусалима и Храма. И уже в Храме мы сумеем выразить бесконеч-

ную благодарность Всевышнему за полное избавление, освобождение и очищение наших душ.

Некоторые законы и обычаи празднования Песах (продолжение)

* Четыре бокала. Во время седера выпивают четыре бокала вина — в честь четырех этапов избавления от рабства, отмеченных в Торе: Всевышний вывел нас, спас нас, освободил (наши души с рабства) и избрал нас, поставив перед нами особые задачи в этом мире.

Два бокала выпивают до трапезы, и два — после. По традиции выпивать надо каждый раз по крайней мере половину бокала вместимостью не менее 86 г.

* После того, как осушен второй бокал, приступают к трапезе. Вначале — обычное (с благословением) омовение рук (нетилат ядаим), затем вкушение мацы (с благословением), после чего съедают небольшое количество горькой зелени (или хрена) — марор, а также своеобразный сэндвич из мацы и марора. Далее следует сама трапеза, в завершение которой съедают приготовленный заранее кусок мацы, после чего уже ничего есть нельзя — до утра. Суть этой традиции состоит в том, что после трапезы во рту должен остаться вкус мацы, этого символа Исхода из рабства.

* Читают биркат а-мазон, благодарность Всевышнему за его благодеяния, за то, что мы имеем возможность участвовать в трапезе.

* После того, как выпивают третий бокал, наливают вино в особый бокал, (кос шел Элиягу), бокал пророка Элиягу, который должен явиться к нам незадолго до окончания нашего — и всего человечества — освобождения, когда все народы мира придут в Иерусалим услышать слово Всевышнего. Таким образом, мы празднуем не только освобождение из рабства в прошлом, но и устремляем свои взоры в будущее, когда замысел Творца мира будет понят, и человек сможет полностью реализовать свой истинный потенциал.

* Читают текст, называемый (Алель). Обычно Алель читают только в синагогах в праздники утром. Но в Песах — опять исключение.

Его читают вечером за трапезой. В нем мы пытаемся выполнить почти невозможную

задачу: словами смертных людей, земными суетными словами определить суть вечного Творца мира.

* Выпивают четвертый бокал.

* И, наконец — последняя, очень краткая часть Пасхальной Агады — (нирца). В ней мы говорим: "Закончен пасхальный седер. Как мы старались провести его в точном соответствии с Твоими законами, так Ты приведи поскорее всех евреев свободными людьми в Цион (Иерусалим)". И дальше произносят:

(лешана абаа бирушалаим)

В будущем году — в Иерусалиме!

Автор текста Элиягу Эссас

ВОПРОСЫ К РАВВИНУ

Праздник и суббота совпали. Что с главой?

Почему в праздник, совпадающий с Шаббатом, не читают недельную главу?

С уважением,

Хана
Лондон

Тора выделила несколько дней в году, подчеркнув их значимость космического (духовного) характера. Таких праздников - всего шесть. Чтобы не было неясностей, дадим их полный список. Это - Рош а-Шана, Йом Кипур, Суккот, Шмини Ацерет, Песах и Шавуот.

Их особое упоминание в Торе означает, что в каждый из этих дней устройство **высших миров** связано с сутью соответствующих праздников. И все, что во время этих праздников происходит в синагогах, тоже должно быть связано с их сутью - чтобы молитвы гармонично «вписывались в атмосферу» духовных миров.

Чтение «очередной» недельной главы во время утренней молитвы в праздничную субботу неким образом нарушили бы эту гармонию.

Однако законы субботы (запрет производить работы 39-ти категорий) не отменяются. Точно также в молитвах выпадающего на субботу праздничного дня мы говорим и о субботе. Ведь суббота выделена, начиная с седьмого дня Сотворения мира (!).

Уточню: сам факт, что особый «статус» каждой субботы определен еще от Сотворения мира, явился одной из причин, по которой **соблюдение шаббата** (субботы) в каком-то смысле столь же весом, как вся еврейская жизнь (в скобках отметим: вторая причина состоит в том, что в соблюдении шаббата заложена идея свободы от оков материального мира).

Автор текста Элиягу Эссас

Ашкеназам можно есть мягкую мацу?

У нас в последнее время начали продавать мягкую мацу, которая принята в йеменской общине.

Можно ли её кушать ашкеназим? И вообще, имеет ли она преимущества перед обычной твёрдой мацой?

Сара

Прежде всего, скажу, что и ашкеназским (иначе говоря — европейским) евреям есть в дни Песаха мягкую мацу — можно.

Восточные евреи (не только йеменские, но и иракские, иранские и т.д.) всегда делали такую мацу. И то, что в последнее время круг ее распространения в Израиле расширился, отнюдь не означает, что это — «новшество».

В технологии изготовления мягкой мацы есть определенные сложности и тонкости. У ашкеназских евреев эти «секреты» не сохранились. Поэтому они ее и не производят.

Поскольку, повторю, мягкая маца изготавливается по особой технологии, ее нельзя приобретать без достаточно высокой сертификации кашерности. То есть — с сертификацией, выданной известным, признанным раввинским судом, уполномоченным контролировать производство кашерного продукта.

Надо, чтобы на упаковках такой мацы была надпись — «Меадрин».

В магазинах мягкую мацу в замороженном виде всегда держат в холодильных камерах, откуда ее и достают покупатели (или продавцы при продаже). Важно следить, чтобы за то время, пока ее транспортируют домой, она не разморозилась. В домашних условиях ее необходимо хранить в морозильной камере холодильника. И достать — за час-два до начала *Седера*.

Мягкую мацу, если она изготовлена с соблюдением всех необходимых в этом случае технологических правил и хранилась правильно — очень удобно использовать для этапа *Седера*, который называется — *Корех*, когда ее можно свернуть в широкую трубку и вложить туда *марор*. В этом, кстати сказать, ее преимущество. Остальное — индивидуально. Кому-то легче есть именно такую, мягкую мацу, кому-то — тонкую твердую. Конкретного мнения на этот счет у меня нет.

Напомню, что, как минимум, для Пасхального *Седера* желательно приобрести мацу *шмуру* — с хорошим *хэшшером* (сертификацией).

В дополнение советую прочесть на сайте и ответ «Маца квадратная, круглая и — шмура».

Считаю необходимым подчеркнуть, что из данного ответа ни в коем случае не надо делать вывод, что мягкая маца — предпочтительней привычной нам сухой мацы.

Перед праздником рекомендую также перечитать материалы, посвященные празднику Песах (раздел «Праздники» — Песах). Тем более, что в этом подразделе появились и обновления.

Автор текста Элиягу Эссас

Для каждого из 7-ми дней Песаха — особая духовная работа?

Вопрос про Песах. Как известно, он продолжается целых семь дней. В связи с этим два вопроса: во-первых, почему именно семь, а не один день, как большинство праздников? Во-вторых, есть ли особая духовная работа, предписанная евреям для выполнения в каждый из этих дней?

Заранее благодарен за ответ.

**Яков
Модиин**

Действительно, все наши праздники, упомянутые в Торе, мы отмечаем один день, Рош а-Шана — два (вне Израиля «однодневные» праздники отмечаются два дня). И только Песах и Суккот длятся семь дней (вне Израиля — восемь).

Верно и Ваше предположение, что во все дни Песаха у нас есть духовная работа, для каждого дня — своя. Однако в формате наших ответов — необъяснишь, в чем она состоит. Ибо речь тут идет о достаточно высоких материях. И выполнять ее в состоянии только те, кто уже умеет вкладывать определенные «объемы» духовной работы в каждый свой день — не только в праздники, но и в будни.

Таких людей, в общем-то — очень мало.

И когда еврей, путем серьезной, многолетней духовной работы в области глубокого изучения Торы, сосредоточенной молитвы и тщательного соблюдения заповедей, достигает такого уровня — ему открываются не только ответы на заданные Вами вопросы, но и — «способы» реального, практического воплощения задач каждого праздничного дня.

Нам же, обычным людям, просто так «болтать» на это тему, по меньшей мере — не полезно.

А, может быть даже — и вредно.

И все же дам и для Песаха и для Суккота советы, воспользоваться которыми несложно и, не находясь на высоком духовном уровне.

В каждый день Песаха, всякий раз, когда человек собирается есть мацу, надо, взяв ее в руки, вспомнить, что она означает и что говорится об этом в Пасхальной Агаде, в Письменной и Устной Торе (по возможности каждого человека, разумеется).

В Суккот, каждый день следует подумать, кроме всего прочего, и об одном из наших великих предков. О том, кем они были и как служили Всевышнему.

В таком порядке: Авраам, Ицхак, Яков, Моше, Аарон, Йосеф, Давид.

То есть в первый день — вспомнить об Аврааме, во второй — об Ицхаке, в третий — о Якове и т.д.

Рекомендую прочесть на сайте и ответ «Почему в сукку приходят гости и почему в таком порядке?».

Автор текста Элиягу Эссас

Почему важные слова на Седере произносятся не в хронологическом порядке?

Самые важные слова в Пасхальном Седере: Песах, Маца и Марор.

Почему такой порядок?

Ведь Марор (горькая трава) символ рабства, а рабство было ДО Исхода, символом которого стали слова: Песах и Маца?

С уважением,

Ефим

**Ефим Лазебник
Натаня, Израиль**

Вы обратили внимание на некую, действительно существующую трудность хронологического характера. Ведь Исход из Египта, который мы празднуем в Песах, означает, что сначала мы были в египетском рабстве. И в память об этом во время Пасхального Седера мы едим горькие растения (в основном — горький сорт листового салата или хрен).

После этого начался процесс Исхода, в котором можно обозначить два момента.

Первый — когда Творец выделил дома евреям, и их не коснулась ни одна из десяти египетских казней. Особенно ярко это выразилось в последней казни — смерть первенцев, когда пострадала практически каждая египетская семья.

Память об этом отражена в самом слове «Песах», ибо оно происходит от слова «пасах», что означает — «обошел», «не задел» и т.п.

Второй момент — непосредственный выход из Египта.

В память об этом мы едим мацу, которая напоминает нам о том, что выйти из Египта надо было немедленно, не задерживаясь.

При том, что евреям было велено взять с собой в дорогу хлеб. Но хлеб,

как известно, печется из теста, которое должно было закваситься, на что требуется несколько часов. Поэтому евреи были вынуждены буквально за считанные минуты испечь тонкие лепешки из незаквашенного теста.

Эти лепешки — и есть наша маца.

Так что, порядок, как видим, казалось бы, должен быть такой — *марор, песах, маца*.

Однако в Талмуде (трактат *Песахим*, лист 116) написано, что рабан Гамлиэль (он был во главе *Сангедрина* вскоре после разрушения римлянами Второго Храма; слово «рабан» означает — «наш Учитель») каждый год во время Пасхального Седера говорил присутствующим, что тот, кто не произнес три слова — *песах, маца и марор* (именно в таком порядке) — не выполнил заповедь Торы, предписывающую каждому еврею рассказывать об Исходе из Египта и обсуждать различные детали Исхода.

Эти слова рабана Гамлиэля вошли в текст Пасхальной Агады, которую мы читаем на протяжении вот уже почти двух тысяч лет.

Так что же имел в виду рабан Гамлиэль, определив для нас именно такой порядок слов?

Этим он раскрыл важнейший пласт осознания смысла жизни.

Бытовая, обычная жизнь, зачастую бывает «рабством» — независимо от бытовых трудностей, материального уровня, удобства и комфорта. Человек может, к примеру, жить, что называется, «припеваючи». Иметь хорошую работу, прекрасное жилье, семью, друзей и т.п. Но на самом деле он — «раб». Потому что по-настоящему не понимает, зачем он живет, откуда он пришел, куда идет и зачем вообще, он должен трудиться, стараться и т.д.

То есть сам он осознать духовную суть горечи (*марора*) — не может. Он живет — иллюзиями. Но если он поймет, что Творец **выделил** его для осуществления определенных задач, почувствует необходимость **немедленно** приступить к реализации своего предназначения, ибо никому не известно, сколько он проживет — **тогда он сумеет** осознать, насколько горька жизнь в иллюзиях.

В этом и состоит объяснение порядка — *песах, маца и марор*.

Автор текста Элиягу Эссас

КУЛЬТУРА. ЛИЧНОСТЬ. ЭТИКА

Раввин Бенджамин Блех

Пять важных аспектов праздника Песах

В основе существования еврейского народа заложены пять фундаментальных принципов: память, оптимизм, вера, семья и ответственность. И все они уходят корнями в избавление от египетского рабства, которое мы празднуем в Песах...

Многие годы ученые задаются вопросом, почему евреи, численность которых менее одной четверти одного процента мирового населения - как забываемо выразился Милтон Гиммельфарб (американский мыслитель-эссеист еврейского происхождения): "общая численность еврейского народа меньше статистической погрешности годового показателя рождаемости китайского народа" - имели столь глубокое влияние

на практически каждую область человеческой деятельности.

Чем объясняется тот примечательный факт, что в 20-м веке среди евреев больше, чем среди любого другого национального меньшинства, оказалось получателей Нобелевской премии? Почти пятая часть всех нобелевских лауреатов - евреи?

Есть все основания предположить, что причины этого явления восходят к самому началу нашего существования как народа и к празднику Песах, который мы будем праздновать в ближайшее время.

В Песахе заложены пять важных понятий, которые определяют наше представление о том, как вести успешную и плодотворную жизнь. Простое знакомство с ними важно, но не достаточно - нам необходимо сделать их неотъемлемой частью нашего каждодневного существования в течение целого года. И именно нам, евреям, впитавшим их в свой национальный характер в течение тысяч лет с момента Исхода, выпала честь выполнить нашу, пророчески порученную великую миссию, нести свет народам.

Перечислим эти пять центральных принципов человеческого существования: память, оптимизм, вера, семья и ответственность.

Важность памяти

Ирландский католический писатель Томас Кэхилл был настолько потрясён тем, как еврейский народ - в полном смысле этого слова - преобразил мир, что написал книгу «*Дары евреев*». В этой книге, ставшей международным бестселлером, Кэхилл приписывает еврейскому гению изобретение идеи истории.

"Помните, что вы сами были пришельцами в земле Египетской". "Помните, что Господь вывел вас из рабства". *Помните* - это заповедь Торы, которая, похоже, никому и никогда не казалась значимой до тех пор, пока в мире не возник еврейский народ. А события Песаха и послужили тем катализатором, который инициировал приверженность идее памяти.

Генри Форд был известен своим убеждением, согласно которому "история - это чушь". Его детище, автомобильная компания Форд, была известна производством марки Edsel, одного из крупнейших провалов в истории автомобилестроения. Оба они, и слова Форда, и неудачная марка, в равной степени — глупые ошибки. Ведь история - это един-

ственный путь, следуя которому, мы можем извлечь уроки из прошлого. История позволяет нам расти, стоя на плечах гигантов. Сделай ошибку, не пытайся узнать, что происходило раньше, и вот ты – невежда и глупец. Вот почему так важно прислушаться к знаменитым словам Джорджа Сантаяна – «Кто не помнит своего прошлого, обречен пережить его снова».

Мы знаем, насколько трагична потеря личной памяти. Одно её название «болезнь Альцгеймера» наполняет нас ужасом. Мы боимся этого заболевания, возможно даже больше, чем смерти, поскольку оно превращает нас в ходячих мертвецов. Как ни странно, мы не имеем аналогичного слова для состояния, которое бы описывало полное незнание нашего коллективного прошлого. Причём зная, что оно, в историческом плане, имеет почти такую же важность, как и личное. Только будучи осведомлены о прошлом нашего народа, мы можем наполнить нашу жизнь целями и смыслом.

Память связывает наше прошлое с нашим будущим. Она превращает историю в судьбу. Понимание её настоящей ценности послужило нам, евреям, первым подспорьем в нашем подъёме по лестнице величия.

Важность оптимизма

Тщательное изучение пасхальной *Агады* приводит к пониманию, что самая трудная задача Моше заключалась не в том, чтобы вывести евреев из Египта, но в том, чтобы «вывести Египет из евреев». Они настолько привыкли к их статусу рабов, что потеряли какую-либо надежду на избавление.

Без надежды евреи бы погибли.

Настоящее чудо Песаха и его послание на все времена заключается в том, что нет трудности, которую, с помощью Всевышнего, нельзя было бы преодолеть. Такой тиран, как Фараон, всё же может быть свергнут. Такая мощнейшая нация, как Египет, может быть побеждена. Рабы могут выйти на свободу. Угнетенные могут разорвать оковы их плена. Все это возможно, если только мы осмелимся мечтать о том, чему, казалось бы, не суждено сбыться.

С историей создания Большой печати США (Great Seal of the United States — государственная эмблема, используемая для подтверждения подлинности документов,

выпущенных правительством Соединенных Штатов Америки) связан один примечательный эпизод. Выбирая образ для изображения на печати, Бенджамин Франклин, в августе 1776 года, остановился на драматической сцене, изложенной в книге Исход (*Шемот*), в которой описывается борьба людей с тираном за свободу.

"Фараон, сидя в открытой колеснице, с короной на голове и мечом в руке, мчится через разделенные воды Красного моря в погоне за израильтянами. Лучи от Огненного Столпа в Облаке, выражающие Божественное Присутствие и Его управление, льются на Моисея, который стоит на берегу с протянутой рукой, призывая море поглотить Фараона".

В свою очередь, надпись, окаймляющая Большую печать - "Восстание против тирании угодно Всевышнему" - предложенная Франклином и основанная на событиях Исхода, вдохновила Джорджа Вашингтона и отцов-основателей американских колоний на восстание против своих угнетателей-англичан.

Именно история Исхода, рассказанная в Торе, вселила дух оптимизма в последователей Мартина Лютера Кинга в их стремлении за равные права. Их вдохновляло видение Моше, ведущего свой народ в Святую Землю *Эрец Исраэль*.

Даже евреям, заключенным в Освенциме, надежда, порожденная воспоминаниями о спасении рукой Всевышнего наших предков, позволила украдкой праздновать Праздник Свободы и верить в возможность собственного освобождения.

Этот оптимистический настрой, основанный на нашей собственной чудесной истории, и есть второй открытый нами великий принцип, который определяет сущность нашего мировоззрения.

Важность веры

Можно определить пессимиста как того, кто не имеет видимых средств поддержки.

В отличие от пессимистической позиции, еврейский оптимизм уходит своими корнями в прочное убеждение, согласно которому мы одарены поддержкой заботливого Творца. Кроме того, вера в личную связь с Создателем, свойственная нашему мировоззрению, укрепляет в нас веру в себя, в наше будущее, и в нашу способность изменить мир.

Евреи не услышали на горе Синай - "Я Господь, Создатель твой, Который сотворил небеса и землю." Вместо этого, Творец провозгласил: "Я Господь, Создатель твой, Который вывел тебя из земли Египетской, из дома рабства." Творец, теоретически, мог бы оставить мир без своего вмешательства, по мере завершения работы по его созданию. А Избавитель дал ясно понять, что Он постоянно участвует в нашей истории и делает всё для нашего выживания.

Томас Кэхиллот даёт евреям приоритет не только в деле создания монотеизма, но и в привнесении в мир новой идеи :Божественного, с которыми мы имеем личные отношения. Это, отмечает он, является ключом к понятиям личной ответственности, совести и чувства вины, которые существуют в западной цивилизации,

История Песаха учит нас тому, что история - не случайна. Всё идёт по великому Божественному плану. Всё происходит по порядку.

"Порядок" на иврите "Седек" - и именно поэтому основной ритуал праздника Песах определяется этим словом. Случайность - не еврей-

ское понятие. Случайное стечение обстоятельств – это просто способ Творца мира остаться неизвестным.

Вера дает нам уверенность в том, что, несмотря на все наши сегодняшние проблемы, история движется в направлении прихода *Машиаха* и окончательного Избавления. И именно это убеждение заставляет нас верить в прогресс и участвовать в *Тиккун Олам* (Исправлении Мира), прилагая усилия к тому, чтобы улучшить мир.

Важность семьи

Песах научил нас еще одной важной истине: путь к совершенному миру начинается с наших собственных семей.

Примечательно, что создавая свой народ, Всевышний не заповедовал многотысячный сбор на городской площади, а потребовал от каждого еврея превратить свой дом в место семейного проведения *Седера*. Посвященного, в первую очередь, ответам на вопросы детей.

Казалось бы, это очевидно. Дети - наше будущее, и они больше всего нуждаются в нашем внимании. А дом – это место, где с самого рождения формируются личности и приобретаются ценности.

Именно дома, даже больше, чем в синагоге, мы сеем семена будущего и обеспечиваем нашу преемственность. Неудивителен с этой точки зрения тот факт, на который указывают многочисленные комментаторы Торы: значение первой буквы, открывающей Тору-*бет* - «дом». Всевышний раскрывает нам Тору только после того, как сообщает нам о важности и центральности семьи.

Миру свойственно надсмехаться над еврейскими родителями из-за их чрезмерной опеки по отношению к детям и их дето-центристского образа жизни. Однако, именно благодаря им, их потомство достигает столь выдающихся успехов и достижений.

За Пасхальным столом дети находятся в центре внимания, их активное участие в *Седере* приветствуется и поощряется, а к их вопросам относятся с особым уважением. И это уже первый шаг к развитию еврейской гениальности.

Важность ответственности за других

Нам необходимо задать себе ещё один серьезный вопрос во время празднования нашего освобождения из египетского рабства. Мы благодарим Творца за избавление, но как Он вообще допустил, чтобы мы стали жертвами такого мучительного и жестокого обращения?

Ответ на этот вопрос мы находим в многочисленных отрывках из текста Торы. Мы были рабами в Египте - и поэтому мы должны испытывать сочувствие к угнетенным в каждом поколении. Мы были рабами в Египте - и поэтому мы должны быть озабочены нарушениями прав чужеземцев, бездомных и бедных. Мы пережили угнетение - и поэтому мы должны чувствовать больше, чем кто-либо другой, боль угнетенных.

Трагедия нашей встречи с несправедливостью была призвана, в немалой степени, превратить нас, во всех поколениях, в защитников тех, кто страдает, и чью боль мы ощущаем, как нашу личную.

Цель наших страданий была в том, чтобы превратить нас в людей, приверженных идее исправления мирового несовершенства. С тем, чтобы стать партнерами Творца в создании мира, достойного окончательного Избавления.

Мы начинаем *Седер*, приглашая голодных и бездомных присоединиться к нашему столу. Мы завершаем его, открыв двери для пророка Элиягу. Мы берём на себя ответственность за других, тем самым, ускоряя приход *Машиаха*.

С раннего детства каждый еврей отождествляет себя с этими пятью мощными идеями, лежащими в основе праздника Песах. И именно потому, что *память, оптимизм, вера, се-мья и ответственность* превратились в неотъемлемую и жизненно важную часть сущности нашего народа, мы смогли добиться гораздо большего, чем это, казалось, возможно.

Раввин Бенджамин Блех

профессор Талмуда в Yeshiva University,

религиозный лидер, преподаватель, автор многих книг

ЖИВАЯ ТОРА

Совсем немного остается до праздника Песах...И как каждый год мы будем спешить вечером из синагоги домой, чтобы провести *седер* Песах и выйти из Египта (на иврите: «мицраим», от слова «цар» - узкий). Однако каждый год этот совершенно разный, с разным уровнем понимания этого Египта и чувством освобождения от оков.

Еврейский закон предписывает нам, что до полуночи мы обязаны съесть афикоман и после этого – вплоть до утра – мы уже не едим, а можно только пить. Вкус афикомана – освобождения – должен остаться у нас до утра. А что делать после *седера*? Наши мудрецы и вообще, очень многие евреи в эту ночь практически не спят.

Почему? Ведь это не Шавуот, где мы всю ночь учимся и утром принимаем Тору заново...

В ночь Песаха спускается к нам невообразимо сильный Свет Творца. Песах – это ночь хеседа, милосердия Творца, который по имени Сам, по своему великому милосердию вывел нас из Египта. И каждый год мы ждем эту ночь, чтобы показать В-вышнему, что мы помним эту ночь и из поколения в поколения передаем знания об этой ночи.

Традиционно, после окончания *седер* Песах мы читаем «Шир аширим» (Песнь Песней). Эта песнь о любви Б-га к еврейскому наро-

ду, где аллегорично В-вышний назван «возлюбленный», а мы, еврейский народ, «возлюбленная». Песнь эта полна глубокой нежности, преданности и чувства слияния с Творцом.

В мидраше «Шир аширим раба» (3:11) приводится вопрос великого раби Шимона бен Йохая: «Спросил раби Шимон бен Йохай у раби Элазара бераби Йосей: «Может, ты слышал от своего отца, что означает (сказанное про царя Шломо в Шир Аширим): «Выходите и поглядите, дочери Сиона, на царя Шломо, на венец, которым увенчала его мать...»?»

Маараль задается вопросом: почему такой великий мудрец Торы, как раби Шимон, не смог сам объяснить этот стих?

Дело в том, что существует традиция толкования – там, где в Шир аширим написано имя Шломо, на самом деле речь идет о Творце. Имя «Шломо» имеет тот же корень, что и слово «мир» на иврите – «шалом», а Шалом это одно из имен Творца, как приводится в трактате Шаббат (10б).

Раби Элазар объяснил, что «это очень похоже на царя, у которого была единственная дочь. Он очень любил ее и звал ее «моя дочь». Далее в мидраше раби Элазар объясняет, что из-за большой любви к дочери царь стал звать ее «моя сестра», а в конце концов – «моя мать».

Подобно этому, вначале любил Творец евреев и называл их «моя дочь»...И не отступился от любви к ним, пока не стал называть их «моя сестра»...И не отступился от любви к ним, пока не стал называть их «моя мать» - то есть народ Израиля называется «матерью» Творца.

Маараль пишет: «Творец любил народ Израиля, называя его тремя этими именами – «моя дочь», моя сестра», «моя мать».

Ведь евреи считаются единственной «дочерью» В-вышнего, поскольку они **получают влияние от Творца**, ибо Он называется причиной всего, в особенности по отношению к народу Израиля. Поэтому он называется его «дочерью».

В эту ночь – ночь Песах – любовь В-вышнего раскрывается тем, что Он, да будет благословенно Его Имя, одаривает нас Светом, который обеспечивает наш духовный рост на весь год вперед.

И несмотря на то, что мы получаем это Свет

как щедрый подарок, воспринять мы его сможем только. Если приложим сами усилия.

Что это за усилия? Прежде всего – подготовка к седеру и тщательное соблюдение всех законов Песах. Чтобы воспринять Свет, мы должны приложить усилия, то есть заслужить Свет своим трудом, самый главный из которых – «чистка» души от хамеца, путем изучения и исполнения всех законов Песах.

В эту ночь – мы меняемся. И обязан каждый чувствовать себя именно так, что он выходит из Египта именно потому, наша задача раскрывать Свет Творца в нашем мире. Отодвинуть материю и показать, что первична – духовность, Тора. Поэтому так важна эта ночь, когда мы очищаемся и готовимся следующие 49 дней принимать Тору обновленными и окрепшими...

Хаг Самеах!

Давид Эльман

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ПО ТОРЕ

Абсолютно всем известно, что солнце – источник всей жизни на Земле. Важную роль солнца в существовании и развитии всех жизненных форм, обитающих на нашей планете, невозможно переоценить. Солнечные лучи абсолютно необходимы всем обитателям нашего мира: растениям, животным и, конечно, людям. Практически все любят понежиться под теплым солнышком на пляже, пикнике или просто посидеть под его лучами. В то же время высказываниями о разрушительном воздействии солнца на организм человека переполнены многочисленные средства массовой информации, поэтому важно разобраться в вопросе пользы и вреда солнечных ванн.

Главное преимущество солнечных лучей состоит в том, что они уничтожают многие болезнетворные вирусы и бактерии, при этом у организма человека вырабатывается защитная реакция иммунитета против неблагоприятных факторов окружающей среды. Золотисто-коричневый оттенок кожи, благодаря подкожному пигменту, является основным защитником организма, человек запасается внутренней энергией, что помогает противостоять многочисленным болезням. Ультрафиолетовые лучи инициируют образование необходимого для жизнедеятельности человека витамина D, отвечающего за большинство обменных процессов в организме. Витамин D способствует усвоению множества минеральных веществ, укреплению костной ткани, оказывает антибактериальное действие, поэтому ежедневное пребывание на солнце исключительно полезно для людей, особенно пожилого возраста, что немаловажно при рассмотрении вопроса пользы и вреда солнечных ванн.

Большинство людей в хмурую пасмурную погоду подсознательно отмечают у себя значительное понижение настроения, жизненного тонуса, упадок сил.

Под воздействием солнечных лучей у человека вырабатывается серотонин – вещество, называемое «гормоном счастья», отвечающее за биологический ритм организма. Серотонин благоприятно влияет на эмоциональное состояние, способствует повышению настроения.

Кроме того, ультрафиолетовые лучи прекрасно улучшают кровообращение из-за расширения сосудов, в результате чего исключительно эффективно действуют на кожный покров, заживляются ранки, пропа-

дают угри, кожа становится здоровой, эластичной.

Любое удовольствие хорошо в меру, иначе оно проявляет побочные действия. Аналогично можно говорить о влиянии солнца. Длительное непрерывное пребывание под палящим небесным светилом опасно для жизни.

Так, страстные любители солнечных ванн рискуют получить солнечный удар ли ожог. Ультрафиолетовое облучение в случае удара повышает температуру тела до 41 градуса, вызывает головную боль, тошноту, потерю сознания, а при ожоге сушит чувствительную кожу человеческого тела, проявляется покраснением и жжением. Частые ожоги кожи солнцем провоцируют, во-первых, преждевременное старение кожи, а во-вторых, меланому – злокачественная опухоль кожи, которая опасна летальным исходом.

Трудно восстановить зрение после ожога сетчатки который возможен, если человек загорал без солнцезащитных очков и был подвержен отраженным от песка и воды солнечным лучам.

Во избежание солнечного ожога и удара большим и маленьким любителям солнечных ванн важно соблюдать такие меры предосторожности:

использовать солнцезащитные аксессуары – широкополые шляпы, кепки с козырьком, очки, которые препятствуют проникновению вредных ультрафиолетовых лучей, отражаемых водой (озеро, море), песком и даже снегом (!);

не находиться на улице (на пляже, даче и пр.) в самый опасный период – 12.00-15.00;

применять косметические препараты для загара и защиты кожи – кремы и лосьоны особого назначения .

Нельзя загорать людям, страдающим от артериальной гипертензии, а также от малокровия. В остальных случаях практиковать солнечные ванны, как и любую оздоровительную процедуру, можно, но осторожно. Потому что злоупотребление лекарством может превратить его в яд. Конечно, природа позаботилась о нас, создав защитный озоновый слой. Однако его уменьшение с каждым годом заставляет человека задумываться о своем здоровье и своей семье, чтобы солнечные ванны приносили исключительно удовольствие.

Как правило, первые признаки чрезмерного излишка солнца проявляются на коже, которые позже могут привести к различным патологиям. После длительного пребывания на солнце на коже появляются краснота и жжение, дальнейшее облезание кожи, которые свидетельствуют о том, что вы получили солнечный ожог. Загар – это защитная реакция организма на ультрафиолетовое излучение, при последующих неумеренных облучениях клетки кожи становятся недолговечными, кожа стареет, реагирует появлением родинок и пигментных пятен. Прямым следствием переизбытка ультрафиолетовых лучей может оказаться злокачественная меланома, или рак кожи. Это заболевание может привести к летальному исходу.

Кроме того, солнце создает дополнительную опасность для состояния глаз, особенно солнечные лучи, отраженные от снега, белоснежного песка или в воды. Если длительное время находиться под палящим солнцем с непокрытой головой, можно получить солнечный удар различной степени тяжести, что отрицательно сказывается на функционировании головного мозга. Появляются высокая температура, учащенное сердцебиение, тошнота, может произойти потеря сознания.

Чтобы обезопасить себя от негативного воздействия солнечных лучей необходимо обязательно принимать соответствующие меры предосторожности: защищать голову зонтиком или головным убором, применять солнцезащитные очки, использовать специальные средства для загара.

В первые дни старайтесь находиться в тени — под навесом или деревьями, тогда солнечный свет будет рассеиваться, что поможет избежать прямого попадания лучей. Заканчивая разговор о пользе и вреде солнечных ванн, следует добавить — длительное пребывание на солнце противопоказано людям с высоким давлением и малокровием. Соблюдайте правила безопасности, и солнце подарит вам здоровье и радость.

Елена Демидова

Одесса, Украина

ЖЕНСКАЯ РУБРИКА

Жалость к себе ничего хорошего не приносит по определению. Ни тому, кто жалеет себя, ни окружающим. Не лучше ли бросить это бесперспективное занятие, а освободившуюся энергию направить на достижение благих целей?..

ПОДРУГА ПО НЕСЧАСТЬЮ

Михаль Арье

Давно, еще в Москве, жила в нашем подъезде, несколькими этажами ниже, женщина. Ходила она, опираясь на палку, в ортопедической обуви, на голове — немодная в те времена химическая завивка (так за волосами ухаживать проще), одетая во все темное, «непритязательное».

Она часто прогуливалась вдоль дома с маленькой черной собачкой, а когда я выходила из подъезда, провожала меня заинтересованным взглядом. Ее внимание, скорее всего, привлекала палка, на которую опиралась и я. Столкнувшись однажды вечером, мы, в конце концов, познакомились и обменялись телефонами.

Через несколько дней в нашей квартире раздался телефонный звонок.

— Это — подруга по несчастью... — произнес из трубки женский голос.

— По которому из... — растерялась я, строя догадки. Вместе лежали в больнице?..

— Да что ж тут непонятного? — рассмеялась она. — Мы обе — больны, вот и получается — «подруги по несчастью».

Свою болезнь (у меня — врожденный двусторонний вывих тазобедренных суставов) я давно в «несчастьях» не числила и принимала, как некое «бытовое неудобство». Ну — болит, ну — километр пешком ни за что не преодолеть... Но таких как я — много. Кто-то с трудом карабкается по лестнице — дыхания не хватает. У кого-то сердце «прихватывает». Кто в наши дни — абсолютно здоров?..

Когда до меня, наконец, дошло, что звонит соседка по подъезду, я пригласила ее на чай.

В нашей неспешной беседе выяснилось, что у Нади (так ее звали) — тот же диагноз. И тоже — инвалидность. Только у меня — вторая группа (к тому времени у меня уже почти не было суставов), а у нее — третья (наполовину поврежден один сустав). И еще — что она на год младше меня, считай — сверстницы.

— Тебе какое лекарство помогает? — спросила она, прихлебывая чай из кружки.

— Давай лучше — о чем-нибудь другом, — отозвалась я.

Надя охотно сменила тему.

— Муж у тебя хороший, — похвалила она. — Утром, глядишь — с дочкой бежит в детский сад, вечером — нагруженный, как мул, с покупками. А мне и помочь-то некому. Мать — стара, дочь — мала. Мой-то бросил меня, когда ребенку и года не было. Кому больная нужна? А твой, видишь — верный оказался...

— Он о моей болезни сразу знал, как только со мной познакомился... — машинально парировала я.

И осеклась... Интересно, остался бы со мной мой муж, если бы я засела дома, перестала следить за собой, и постоянно говорила бы лишь о «болячках»?..

Но у нас — другие отношения. О болячках мы не говорим. Вместе принимаем гостей. У плиты я почти не стою (трудно), но «изобретаю» оригинальные блюда и выполняю «сидячую» часть работы, а он вместе с дочкой — в подручных. Мы вместе с мужем «бегаем» по выставкам. А потом делимся впечатлениями... Муж, дочь, дру-

зья обычно и не вспоминают, что я — больна. А это верный признак — меня воспринимают полноценной личностью.

Как ухитриться физически ущербному человеку взять судьбу в свои руки? Конечно же, что эта самая судьба вообще-то — в руках Всевышнего. Но Ему зачем-то понадобилось испытывать тебя, да так, чтобы вся твоя жизнь стала сплошным экзаменом на «прочность».

На эту тему есть великолепный анекдот. Человек обращается к Творцу с упреком:

— Я столько лет молю Тебя, чтобы послал мне выигрыш в лотерею. И до сих пор ничего не выиграл...

— А ты купи лотерейный билет, — отвечает Всевышний.

Но вот вопрос: где продаются эти билеты?

Лет пятнадцать назад Надя, это и теперь видно, была девушкой с привлекательной внешностью. Да и болезнь, вероятно, тогда ее не так мучила — суставы рушатся постепенно, с годами боли усиливаются, передвигаться трудней и трудней. После родов, естественно, положение таких больных (знаю по себе) резко ухудшается.

И наступает решительный момент, когда жизнь ставит тебя перед выбором: либо ты «носишься» со своим «состоянием», либо — стараешься о нем забыть, продолжая жить, как ни в чем ни бывало. Впрочем, необходимость такого выбора возникала передо мной и раньше...

Постоянное «зализывание» собственных ран — притягательно. Но стоит поддаться соблазну, и болезнь подминает тебя. Перспектива одна: тебя ждет одиночество. Потому что все вокруг спешат жить, наслаждаться доступными в этой жизни радостями (или погружаются в собственные жизненные неурядицы), а тебе помогают, скажем прямо — по обязанности, в лучшем случае — выполняя заповедь, предписывающую помогать ближнему.

Мне тогда повезло. У меня просто не было времени на «слезы». Новорожденный ребенок требовал неустанных забот, в университете (в год, когда родилась дочь, я оканчивала факультет журналистики) шла экзаменационная сессия. Иногда звонили из редакций журналов и газет. Отказываться от подработки — боялась. Забудут...

От этого периода жизни остались у меня палка в руках — папа посоветовал мне пользоваться «третьей точкой опоры». С тех самых пор трость — мой постоянный спутник без малого тридцать лет.

Как-то раз в ожидании очереди к ортопеду со мной заговорила женщина на лет 50-ти лет (мне тогда было 30).

— Трудно стало ходить, — пожаловалась она. — Трость — выход из положения. Но так хочется выглядеть привлекательной. Как это Вы, такая молодая, решились?..

Разве нужно для этого какое-то особое решение? Разве удобство, возможность передвигаться быстрее и увереннее — не главный аргумент? Что до впечатления, которое производит на окружающих молодая женщина с палочкой... Тут все зависит от тебя. Конечно же, первое время и я стеснялась палочки.

Она рассеивала последние сомнения, каждый видел — перед ним инвалид. Но виду не показывала. А потом и сама будто забыла о ней. Порой и вовсе ловила себя на мысли — «как это все вокруг на двух ногах ходят?».

Жизненный опыт преподнес мне простую и неизменно оправдывающую себя истину: люди воспринимают тебя так, как ты себя им представишь. Известная фраза из «Козьмы Пруtkова» — «Если хочешь быть счастливым — будь им», стала для меня практическим руководством к действию.

Я, как все нормальные люди, хотела быть счастливой... И вот у меня — много друзей, интересная работа, любящий муж, внимательная дочь, внуки, которым нравится общаться со мной (правда, и я стараюсь быть для них интересной). А начиналось все с «создания привлекательной внешности».

Не скрою, и я в свое время наплакалась вволю. Был в моей жизни период, когда я бесконечно и всем подряд жаловалась на несчастную судьбу. И вскоре обнаружила, что постепенно теряю друзей. На мой вопрос — «когда встретимся?», многие отвечали — «созвонимся». «Кислая мина, которую я «носила» в те дни отпугивала знакомых — помочь невозможно, а проблем и своих у всех хватает.

В какой-то момент, до меня дошло, что, продолжая «страдать на людях», я останусь одна. Нет никакого откровения в том, что внешность человека — отражение того, что творится внутри. Поэтому людям с серьезными хроническими заболеваниями на каком-то жизненном этапе (чем раньше — тем лучше) необходимо «обмануть природу». Да, жизнь больного — «не сахар», внутри копошится обида — «почему именно я?!». Да, простые, для обычных людей «автоматические» действия для инвалида — проблема. Откуда же взяться внешней «безмятежности», если внутри — ни покоя, ни уверенности в себе? Но если их нет, надо сделать так, чтобы они появились.

Я уселась перед зеркалом и, как актриса, стала создавать себе «маску» счастливого, уверенного в себе человека. Сначала — «утрированную»: широкая, радостная улыбка (как будто бы мне только что подарили вещь, о которой я мечтала всю сознательную жизнь), сияющий взгляд (как будто бы передо мной — «чудо света»).

Потом — «умеренную», «нормальную», когда вы не улыбаетесь, но готовы улыбнуться в любой миг. Это — уже проще. И, поверьте, когда вы видите в зеркале свое счастливое лицо, независимо ни от чего, вам так и хочется сказать — «У меня все хорошо. Я — счастлива».

«Маску» я натягивала на себя каждое утро и, «не снимая», шла на работу. На дежурный вопрос — «как дела?», приучилась отвечать — «спасибо, хорошо». И вскоре заметила, что отношение ко мне изменилось к лучшему, а отдалившиеся было друзья сами ищут со мной встреч.

Поначалу, признаюсь, «манипуляции с маской» давались с трудом. Потом, сама не знаю как, «маска» приросла к лицу. Позднее я узнала, что это — известный психологический эффект: когда относительно долго убеждаешь себя в чем-то, сама начинаешь верить, что так оно и есть — придуманный образ становится «второй натурой». Со временем необходимость в упражнениях перед зеркалом отпала.

А наградой мне за «самоистязания» стала не только большая уверенность в себе, но и появившаяся способность ощущать, что в мире очень много радостей: солнце светит, цветы цветут, люди одобряют тебе улыбаются ...

Разве это — не повод для радости?

Созданный образ необходимо поддерживать. У нас, женщин (любого

возраста, подчеркни), в отличие от мужчин, есть свои «маленькие хитрости». Питательные маски и кремы придают вашему лицу свежий вид.

Регулярно накладывая на глаза компрессы из использованных чайных пакетиков или отвара сухой ромашки, вы придаете взгляду дополнительный блеск.

На стадии утренних «тренировок» перед зеркалом не вредно подобрать для себя скромный, неяркий, но эффектный макияж. Эффектный в том смысле, что он должен усовершенствовать «очертания маски».

Но «внешний образ» — лишь первый шаг на пути к цели. Нужно еще научиться забывать о своих физических недостатках, физической боли. Человек обладает потрясающей способностью к адаптации и привыкает, знаю по себе — даже к постоянным болям.

Чтобы стряхнуть с себя ощущение ущербности, надо научиться себя уважать. И ведь есть за что, не правда ли? Поглубже загляните в себя и выявите свои положительные качества и достижения (может быть, стоит составить список на бумаге). И сказать себе:

Да, я — больна (болен). Но у меня было много времени на чтение книг, и я накопила (накопил) немало информации о мире.

Да, я ограничена (ограничен) в передвижениях и действиях. Но в моей душе накопилось столько неизрасходованного тепла, что я могу одаривать им не только близких, но и других людей, которые со мной общаются...

Да, я в передвижениях завишу от других. Но сумела (сумел) овладеть компьютером. И теперь могу научить пользоваться им любого, кому это требуется. И т.д. и т.п.

Забывать горести, кстати сказать, помогает каждодневная занятость. Лучшего средства не найти.

Поэтому крайне важно придумать для себя увлекательное, полезное дело. Это — жизненный стержень для всякого здорового человека, а для больного — тем более. Для больного это — спасительный поплавоч.

В заключение поделюсь теми принципами, которые вырабатывались годами и помогли мне найти дорогу к счастью.

1. Болезнь — это данность, с которой Творец направил меня в этот мир. Это — испытание, на фоне которого я должна реализовать заложенный Им в мою душу потенциал

и постараться выполнить Его задание.

2. Физический недуг — не повод для извечных слез, рефлексии и страданий. Ничего хорошего это по определению — не принесит. Ни окружающим, ни мне самой. Главное — перестать себя жалеть и использовать освободившуюся энергию на благородные цели.

3. Всевышний всем нам дал заповеди. Их — много. И среди них обязанность помогать другим. Болезнь не освобождает нас от этих обязанностей.

4. Физические недостатки и боль поражают только тело. Но наше существование, вся наша жизнь на земле, прежде всего — жизнь души. А душа от физической ущербности — свободна...

КОШЕРНЫЕ РЕЦЕПТЫ

«ОТ САРОЧКИ»

ГОВЯДИНА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ДУХОВКЕ

Ингредиенты

1 – 1, 5 кг говядины (мякоть)

1 большая луковица

0,5 чашки винного уксуса

0,75 чашки меда

0,5 ч. л. тертого корня имбиря

0,25 ч. л. черного перца

3 зубчика размельченного чеснока

Приготовление

Нарежьте лук полукольцами и положите его на дно формы для запекания.

Все дополнительные ингредиенты смешайте, и со всех сторон обмажьте ими говядину и поместите ее на лук.

Накройте форму крышкой и поставьте в духовку, предварительно разогретую до 250 градусов.

Запекайте мясо в течение 2–3 часов (из расчета — полчаса на полкило мяса).

Подайте с картофелем или картофельным пюре.

Приятного аппетита!

Сарра Манн

Люксембург

МИР ВОКРУГ НАС

Говорится, что счастливо то поколение, в котором взрослых слушаются. Известно, что скромность присуща людям, которые по-настоящему большие и великие. Но, бывают люди, которые делают из себя больших и великих, но настоящей скромности у них нет. Царь Давид написал: “От всех учивших меня умудрялся я” и не возвеличилось сердце мое.

Поэтому, счастливо то поколение, где взрослых слушаются, имеется ввиду младшие, что у них также есть скромность, что слушают они слова взрослых.

Потому что, взрослые скромные и учатся у каждого.

И это то, что также написано про Моше Рабейну. (Диврей Эмет)

Также, говорится в недельной главе Шмини. Моше совершил ошибку, сказав Агарону и его сыновьям съесть жертву, когда этого делать не нужно было. И в ответ Агарону, Моше сказал, что он слышал этот закон (что есть нельзя), но забыл его. (Раши)

Моше Рабейну мог сказать, что он не слышал такого закона (что так поступать нельзя), но он не постыдился признать свою ошибку, и сказал, что он слышал закон, но забыл его.

Пусть будет так, чтобы каждый из нас обладал такой же скромностью, как наши мудрецы и мы могли бы всегда признавать наши ошибки

Шломо Фрейдкин

Москва, Россия

ЗАКОНЫ ЛАШОН А-РА

Лашон-ара, который говорящий готов произнести даже в присутствии того, о ком он говорит

Если вы чувствуете, что кипите от возмущения и готовы с гневом высказать свои претензии тому, кто это возмущение вызвал, - знайте, что (в большинстве случаев) так поступать запрещено. Каким бы праведным ни был ваш гнев! Но если вы не утерпели и все-таки высказали человеку в лицо все, что вы о нем думаете, - все равно запрещено повторять другим унижающие его слова.

Нахум Абаевский говорит: "Даже если бы Фридман присутствовал здесь, я сказал бы ему, что он шарлатан, а не ученый". И добавляет для подкрепления правоты своих слов:

"Я говорю серьезно. Это не лашон-ара".

Реплика Фиры: "Наша соседка Дина очень бесхозяйственна, у нее в доме вечный беспорядок. Я готова повторить эти слова при ней".

Алик Меламед доверительно сообщает: "Если я говорю, что Давид ленив, то это вовсе не лашон-ара: вчера я ему сказал то же самое".

Все три приведенных случая - классические примеры лашон-ара!

Автор текста Лейб Каханэ

Модиин Илит

ДЕТСКАЯ СТРАНИЧКА

Дорогие читатели!
И вот, наконец, наступил праздник Песах!

*Прочь, хамец! Долой все предрассудки!
Мы в рабстве не хотим быть ни минутки!
Вперёд! Вперёд! К свободе! В добрый час!
Нет ничего, что остановит нас!
Поможет нам в пути святая Тора.
И с ней нам по плечу моря и горы.
Пусть впереди ошибки, испытания.
Стремимся мы вперёд к самопознанию .
Да, мы- евреи. нужно помнить это.
Такие мы одни на всей планете
Едим мацу и соком запиваем,
И горький хрен слезами заливаем.
И долго-долго любим говорить,
Чтоб дети понимали ,как им жить.
На том стоим и живы ,слава Б-гу.
И впереди у нас с тобой ещё так много...
Добра и мира, и всегда- вперёд.
И пусть лишь процветает наш народ.*

Кошерного и веселого всем Песаха.

Цюпа Гензель

Кфар Эльдад



ЛИСТ ТАЛМУДА

Итак, в предыдущем обзоре мы остановились на том, что Учителя выдвинули на обсуждение вопрос, можно ли перепутать день — с ночью, и что подразумевает Мишна, когда ставит условие: «если человек сомневается, наступила ночь или нет...» (см. на сайте обзор [листа 34](#)).

Трактат Шаббат

Для того, чтобы не вводить людей в заблуждение, — объясняет Талмуд, — необходимо давать упоминаемым явлениям точные определения. Так, в нашем случае речь идет о временном периоде, когда дневной свет угасает, но полная темнота еще не наступила.

Лист №35

Этот временной отрезок суток наша традиция обозначает термином — *бейн а-шмашот* (в буквальном переводе — «между светилами»), когда лучи спрятавшегося солнца еще дают какой-то слабый свет, и луна на небе уже появилась. В эти моменты у человека и в самом деле могут появиться сомнения: день это или ночь?

По поводу того, как определить границы временного отрезка *бейн а-шмашот*, Талмуд приводит несколько точек зрения.

Период *бейн а-шмашот* начинается с момента, когда заходит солнце, — говорит **раби Иегуда** (великий Учитель Мишны, 2-й век). — От этого момента надо отсчитать время, необходимое человеку, чтобы пройти три четверти мили. И можно быть уверенным, что по истечению этого времени наступит ночь.

Иную грань Истины в этом вопросе открывает **раби Нехемия** (современник и коллега раби Иегуды).

Продолжительность периода, когда дневное светило шлет на землю лишь слабый свет, а ночное еще не вступило в свои права, — говорит он, — равна времени, которое требуется человеку, чтобы пройти полмили.

Другой современник и коллега раби Иегуды — **раби Йоси** говорит, что этот период длится лишь мгновение.

Тот, кто хочет узнать, какова протяженность временного отрезка, когда день передает свои права ночи, — дает образное определение периоду *бейн а-шмашот* **раби Ханина** (великий Учитель Талмуда в *Эрец Исраэль*, 3-й век), — должен дожидаться, когда солнце спрячется за гору Кармель (на побережье Средиземного моря в районе города Хайфы). Потом окунуться в море и выйти на сушу. Выйдя из моря он может быть уверен, что наступила ночь.

Нельзя не отметить, что подобные выведенные Учителями «единицы измерения» демонстрируют их поистине «энциклопедические» познания в различных жизненных сферах, а также — непостижимые для нас способности сопоставлять несопоставимые, казалось бы, явления, необъяснимым для нас образом постигать самую глубинную сущность событий и вещей.

В этом смысле особый интерес вызывает помещенное на нашем листе высказывание **раби Хи́и** (один из крупнейших Учителей Талмуда в первом поколении; *Эрец Исраэль*, начало 3-го века). О том, что и теперь (то есть во времена Талмуда) можно увидеть колодец Мирьям. Имеется в виду надъестественное явление, когда колодец, «сопровождал» народ Израиля все годы странствий в пустыне Синай. Для того, чтобы увидеть этот колодец, — говорит раби Хия, — надо **подняться на вершину горы Кармель и взглянуть в воды** Средиземного моря. Если обнаружишь в его глубинах нечто, напоминающее решетку, знай — это и есть колодец Мирьям.

Следует отметить, что гора Кармель навеки связана с надъестественным явлением, которое было инициировано величайшим пророком — Элиягу. Только помня об этом, можно понять высказывания раби Ханины и раби Хи́и. Но не будем углубляться в анализ этих высказываний. Это увело бы нас за рамки данного обзора.

Но вернемся к способам измерения временного отрезка между днем и ночью.

Этот временной отрезок, — уточняет Талмуд позицию раби Йоси, — только начинается, с его точки зрения, с момента, которым, согласно определению раби Иегуды период *бейн а-шмашот* — заканчивается. То есть, намереваясь определить, когда наступает период между днем и ночью, человек должен от захода солнца отсчитать время, которое потребуется ему на то, чтобы пройти три четверти мили. А продолжительность этого периода — одно мгновение.

Совершенно иной способ определения момента наступления ночи предлагает **Шмуэль** (величайший Учитель Талмуда первого поколения; 3-й век).

Если на небе виднеется только одна звезда, — говорит он, — это еще — день. Если — две, это должно вызывать у нас сомнение. Если же мы обнаружили на небе три звезды, мы можем сказать с уверенностью, что на землю спустилась ночь. При этом следует брать в расчет звезды средней величины. Ибо слишком маленькие звездочки видны лишь глубокой ночью, а большие можно увидеть даже днем.

Талмуд рассказывает, что, обозначая время, когда нужно зажигать субботние свечи, **Рава** (величайший Учитель Талмуда четвертого поколения; 4-й век) не рекомендовал ориентироваться на «количество звезд». Их величина, — говорил он, — относительна, а потому в этом легко допустить ошибку. Рава советовал зажигать свечи, когда солнечные лучи еще отражаются в кронах деревьев. А в туманные дни можно сориентироваться на поведение кур: если куры устраиваются на ночлег, значит, пора зажигать субботние свечи.

Что же делать, если в близком окружении **куриц нет?**

В этих случаях, — дополняет свои рекомендации Рава, — можно пронаблюдать за воронами или — за цветами, которые поворачивают свои головки за солнцем. Если цветы сложили лепестки — пора зажигать субботние свечи...

Но почему же в способах, которые предлагают Учителя, хронометрируя период *бейн а-шмашот*, обнаруживаются столь существенные расхождения?

Дело в том, — объясняет Талмуд, — что на разных географических широтах продолжительность этого временного отрезка — разная. Так, раби Иегуда дает отсчет, применимый в широтах страны Израиля и Вавилона (его длительность в этих краях — 13,5 минут). В странах, расположенных севернее, на «передачу полномочий» дня — ночи, уходит больше времени. В более южных точках — меньше...

Теперь мы в состоянии понять, откуда проистекает указание, запрещающее производить все виды работ в пятницу после захода солнца (даже когда *шаббат*, казалось бы, еще не наступил). Исключение составляют, как следует из содержания Мишны (см. на сайте обзор [листа 34](#)), отделение *маасера* от плодов (если от них, возможно, уже отделили *маасер*), укутывание емкостей с горячей едой в «безопасные» материалы (чтобы еда оставалась теплой в *шаббат*) и создание *эрува* «простого» типа (см. там же).

Автор текста Барух Шнайдер