



# השבוע דעל אדאט דעס פרו

ОНЛАЙН ОБЩИНА «ХАФЕЦ ХАИМ» ПРЕДСТАВЛЯЕТ

ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ ЧТЕНИЯ ЗА ШАББАТНИМ СТОЛОМ.

ПРИ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПОДДЕРЖКЕ САЙТА [WWW.EVREY.COM](http://WWW.EVREY.COM)

ВЫПУСК ПОСВЯЩАЕТСЯ СКОРЕЙШЕМУ ВЫЗДОРОВЛЕНИЮ ЮРИЯ БЕН АННЫ

## НЕДЕЛЬНАЯ ГЛАВА

«БЕАР»

А также:

**תאם בא סמך**

Вопросы к Раввину

Живая Тора

О здоровом образе жизни

Культура. Личность. Этика

Женская Рубрика

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:**

- Недельная глава «Беар» —3  
 Вопросы раввину—6  
 Живая Тора — 9  
 Культура. Личность. Этика— 10  
 Здоровый Образ Жизни — 11  
 Женская рубрика—12  
 Лаг ба Омер —15  
 Законы Лашон а-Ра — 15  
 Детская страничка—16  
 Лист Талмуда—17

Ответственные за проект:  
 Элиэзер 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 недельной главе Беар, где раскрывается интересный момент, связанный с 7-ым годом и 50-м юбилейным годом.**

**Законы шмиты, казалось бы, связаны только с аграрным сектором. И так, каждый седьмой год, еврей, у которого есть надел в земле Израиля или поле, не имеет право засаживать его, удобрять, а имеет право проводить только минимальные работы по поддержке жизнедеятельности деревьев.**

**Что же такой еврей должен делать целый год? Чем он должен питаться?**

**Ведь весь урожай седьмого года переходит из частного владения в общественное: каждый человек и животное может прийти на твое поле или в сад и, кушать и брать себе сколько ему нужно.**

**На самом деле - это огромный подарок Всевышнего нам, ведь также как в шаббат еврей не работает и, казалось бы, теряет от этого; также и, не обрабатывая целый год, еврей тоже может подумать, что он теряет, но все с точностью наоборот...**

**Всевышний дарит подарок нам! В идеале этот целый год мы должны заниматься изучением Торы, повышением своих знаний и, конечно же, практикой в добрых делах. Целый год, посвященный именно духовному подъему нашего народа, ведь суть же не в яблоках или помидорах, а именно в том для чего еврей живёт, для чего он прислан в этот мир, какие у него цели, для чего, вообще, ему нужно зарабатывать и на что тратить ?**

**Всевышний нас прислал в этот мир для реализации его Торы на земле, для улучшения исправления мира.**

**Сказал великий царь Давид, что из 70 лет жизни человека, первые 20 лет он только растёт, учится, не неся полную ответственность, а оставшиеся 50 лет- это те самые активные годы жизни, поэтому юбилейный год 50-ый. Мы, имея свободу выбора, сами должны направить свои дни и года на служение Всевышнему и от того, насколько искренне и дружно мы будем выполнять нашу духовную работу зависит наша история.**

**Беззрат Ашем, чтобы мы как можно скорее достигли единства и цельности, которая приведет весь мир к 7-му тысячелетию, великому шаббату.**

Элиэзер Фрейдкин

Кфар Эльдад, Израиль

## НЕДЕЛЬНАЯ ГЛАВА «БЕАР»

### ГЛАВА «БЕ-ҺАР»

Место в Торе: *Ваикра*, гл. 25, ст. 1 - гл. 26, ст. 2.

#### Почему она так называется?

В первой фразе сказано: «И говорил Всевышний с Моше **на горе Синай...**». *Бе-Һар* в переводе с иврита - **на горе**.

**М**ногие комментаторы отмечают, что книга *Ваикра*, которую мы заканчиваем читать на этой неделе, занимает в Пятикнижии особое место. Даже формально она - центральная: перед ней - две книги и после нее - тоже две. Вся она посвящена духовности и содержит наиболее возвышенные заповеди. В ней, например, звучит заповедь - «Люби ближнего своего...».

Предваряя обзор, скажем, что глава *Бе-Һар* заканчивается на грустной ноте, потому что за ней идет глава *Бехукотай*, где приводятся проклятия, которые получит народ Израиля, если не будет соблюдать заповеди Торы. Много веков назад *Маѓараль* (раби Иегуда Лива; один из величайших комментаторов Торы и Талмуда, автор многих основополагающих мировоззренческих книг, главный раввин Праги - Чехия; 16-й век) писал, что в вопросах, касающихся духовности, нет случайностей. Это верно для всех аспектов духовности в целом, а для Торы - тем более. Ведь все ее пять книг составлены и «отредактированы» Самим Всевышним.

Но почему же финал такой возвышенной книги, книги *Ваикра*, окрашен в трагические тона, предвещающая страшные беды?

Многие комментаторы прошлого и современности отмечают, что истинность еврейского мировоззрения подтверждается трагедиями. Даже нееврейские мыслители, размышляя о феномене еврейского выживания, не могли не признать, что оно, как бы там ни было, обусловлено Высшей Волей. Интересный факт: когда французский король Людовик XIV попросил великого христианского философа Блеза Паскаля привести доказательство, что исторические процессы в мире контролирует Всевышний, Паскаль ответил: «Евреи, Ваше величество, евреи!».

В 1899-м году известный американский писатель Марк Твен, будучи агностиком, в опубликованной в журнале «Харперс» статье, писал:

«Египтяне, вавилоняне, персы поднялись, заполнили планету шумом и великолепием, затем поблекли и сгнули. Греки и римляне последовали их примеру, нашумели и также исчезли. Другие народы возникали, высоко неся свой факел, но и он сгорал, и сейчас они сидят в сумерках или пропали. Еврей видел их всех, пережил их всех, и сейчас он такой же, каким был всегда - без признаков упадка или дряхлости; его органы не ослабели, его энергия не иссякла, его бдительный и агрессивный ум не притупился. Все смертно, кроме еврея. Великие силы иссякают, но он остается. В чем секрет его бессмертия?..».

Есть горькая ирония в том, что в наши дни доказать истинность еврейского мировоззрения еврейскому народу - трудная задача. А ведь

это народ, который собственной жизненной стойкостью подтверждает истинность концепции существования Творца. Народ, который чудесным образом пережил все трагедии. Народ, предки которого стояли на горе Синай и слышали заповеди из уст Всевышнего. В начале 20-го века, когда евреи были разбросаны по странам изгнания, большинство были верующими. Однако современные демократии провели реформы - государство было отделено от религии. И вера стала частным делом граждан. Это привело к тому, что религиозный стиль жизни перестал быть общепринятым. Тора неоднократно свидетельствовала о том, что нам, евреям, всегда было сложно устоять перед влиянием окружающего мира. Когда культура в мире стала нерелигиозной, евреи сделали то же самое.

Несмотря на чудесное возрождение еврейского государства - событие, которому нет аналогов во всей мировой истории - многие современные евреи даже не задумались над тем, почему это стало возможным. Современное еврейство находится под серьезной угрозой ассимиляции.

В Израиле, на нашей еврейской родине, которая всегда была духовным центром нации с момента ее возрождения и где, согласно демографическим прогнозам, в ближайшее десятилетие будут жить большинство евреев - сегодня мы переживаем религиозное напряжение, подобное тому, которое испытывали евреи во времена, предшествующие разрушению Второго Храма. В ту далекую эпоху в еврейском народе произошел духовный раскол. Дело доходило до открытых стычек - между эллинистами, считавшими себя представителями современного, цивилизованного мира, с одной стороны, и евреями, которые придерживались еврейской традиции и верили в уникальное предназначение своего народа, с другой. Похоже, мы снова оказались там, где нас оставили более 2000 лет назад. Борьба за душу народа возобновилась с момента провозглашения современного государства Израиль.

Согласно традиции, Второй Храм был разрушен, а народ - изгнан из *Эрец Исраэль* потому, что евреи не могли достичь единства и преодолеть идеологические разногласия. Теперь Всевышний, поместив нас в то же место и в очень похожие обстоятельства, дает нам еще один шанс -

«И говорил Всевышний с Моше **на горе Синай...**»

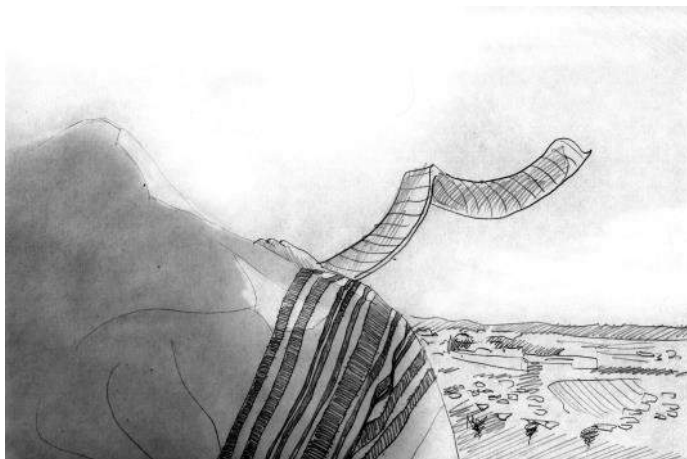
чтобы мы исправили допущенную в прошлом ошибку. Мы, как и наши далекие предки, находимся в окружении врагов, и одолеть их мы сможем, только если сумеем объединиться. На этот раз повторение прежних ошибок может стать для нас роковым.

В этой ситуации крайне важно пытаться донести до наших братьев, придерживающихся так называемых «светских» взглядов - основы еврейского мировоззрения.

**Мы, евреи, все - в одной лодке.** И если случится несчастье, всех нас, независимо от идеологических взглядов, ждет одна судьба. Наша задача сейчас - найти путь к единению, чтобы, когда понадобится, проявить скрытую силу, таящуюся в нашем народе. Как показывает опыт всей еврейской истории, единственный стержень, способный сплотить народ - наше общее наследие. Поэтому чрезвычайно важно говорить с нашими, пока еще нерелигиозными братьями на понятном им языке, чтобы достичь максимального взаимопонимания.

Чтобы все это глубоко осознать, разберем саму идею на более простом примере - скажем, выбор профессии...

К примеру, человек решил стать журналистом, потому что считает эту профессию крайне важной и нужной. Что заставляет его так думать? Мы, в сущности, знаем ответ на этот вопрос. Потому что журналистика предоставляет людям информацию. Но почему информация необходима людям? Потому что знание ситуации помогает людям принимать верные и обдуманные решения, помогает ориентироваться в окружающей среде и, в частности - делать правильные выводы: справляются ли его представители, оказавшиеся у власти, с поставленными перед ними задачами или их нужно сместить. Информация, распространяемая журналистами, ограничивает и деятельность политиков. Это - залог их честности. Если бы журналистского контроля не было, в чем-то они могли бы перед народом и не отчитываться.



А теперь попытаемся понять, каким образом будущий журналист определяет, что подобные предположения, на основании которых он, стремясь приносить пользу отечеству, выбирает профессию - верны?

Упростим наш пример и скажем, что, выбирая жизненный путь, человек идет на факультет журналистики, потому что считает, что в дальнейшем его деятельность заставит людей стать честными. Но ведь большинство людей изначально - честны. И не нуждаются в подобном контроле. Что касается самого потенциального журналиста... Разве он может быть стопроцентно уверен, что ни при каких обстоятельствах «не покривит душой»?

Посмотрим на вещи под иным углом зрения. Если всерьез принять за основу, что журналист - «страж» порядочности политиков, что же заставляет быть честными остальных, «не подотчетных» людей?

Семья, - скажете вы, - строгий начальник, который не потерпит на службе человека, на которого нельзя положиться... Допустим, это дей-

ствительно так. Но вернемся к политикам. Нельзя не согласиться с тем, что люди, в том числе - и журналисты, склонны отказывать в поддержке лидерам, которые ведут страну к экономическому краху, и, наоборот, всячески поддерживают тех, кто обеспечивает стране процветание. Даже если всем известно, что они - коррумпированы. И вообще существует расхожее мнение, **что честных политиков - не бывает.** В таком случае деятельность журналиста будет иметь смысл только в развлекательных рубриках.

Возможно, наш журналист скажет теперь: «В самом деле, я недостаточно продумал эти вопросы. Но я читал книги, написанные профессорами и интеллектуалами, которые все это детально проанализировали. Когда я говорю, что журналистика - важная специальность, я просто соглашаюсь с их точкой зрения».

Это вполне здравый и разумный ответ. Многие интеллектуалы и философы, изучавшие исторический процесс, неоднократно говорили, что честная журналистика выполняет функцию сторожевого пса демократии. Без свободного доступа к информации демократия погибнет.

На самом деле, журналист полагается на интеллектуалов, которые посвящают свою жизнь размышлениями над абстрактными вопросами. В действительности, он перекладывает на других нечто очень существенное в его жизни.

В поведении нашего журналиста есть определенная логика. У него нет причин не доверять ученым, которые пришли к выводу, что журналистика в современном обществе - крайне важное занятие. Большинство людей - честны, и нет повода предполагать, что интеллектуалы в своих заключениях намеренно искажают истину. Очевидно, что изложенный здесь «сценарий» в той же мере применим для оценки значимости любой другой профессии. Это и понятно: только специалисты в той или иной области располагают нужной информацией. Мы верим в специалистов, в их опыт и знания.

Но если это разумно в приложении к выбору профессии, почему бы ни применить ту же логику к вопросам изучения еврейской тра-

диции?

К счастью, в каждом поколении целая плеяда еврейских интеллектуалов посвящает свои жизни изучению Торы. Все эти мыслители (по крайней мере - большинство) пришли к выводу, что Тора и ее учение - истинны. Разве у нас есть какая-нибудь не доверять их выводам? Тем более, что мы с такой легкостью полагаемся на специалистов в других областях человеческой деятельности.

Мне возразят, что в других областях выводы интеллектуалов подтверждаются практикой. Но в случае с Торой выводы еврейских мыслителей проверить невозможно.

Предвидя этот довод, Всевышний дает нам внушающие ужас предсказания. Это и есть тест на истинность еврейского мировоззрения. **Сбылись ли записанные в Торе пророчества?** Отбросив всякие сомнения, мы вынуждены дать утвердительный ответ.

Вот собрались в *Эрец Исраэль* мы, евреи, сильные и энергичные - так, как было предсказано. Мы, как было предсказано, пережили страшные страдания - когда делали то, что должно было, согласно пророчествам, привести к этим страданиям. Так почему же в целом народ не готов поверить ни в еврейских интеллектуалов, ни в объективные свидетельства и факты, ни в пророчества, которые сполна подтвердились в еврейской истории?

На первый взгляд, вопрос этот кажется наивным. Когда мы были в изгнании, нам интенсивно промыли мозги, внушая, что религия основана - на вере, в основе же «нерелигиозного» мировоззрения - разум. В наши времена мы все больше осознаем, что на самом деле все в жизни зиждется на вере.

Евреи Израиля сталкиваются с этим феноменом ежедневно. Я, как житель Израиля, каждый день слышу, как спорят между собой левые и правые.

Левые утверждают, что военного решения нынешнего ближневосточного конфликта нет, единственный выход - политическое урегулирование. «Шалом Ахшав» (мир - немедленно) и другие левые организации выступают с призывами «вывести израильскую армию с оккупированных территорий».

Правые, со своей стороны, отвечают, что

Израилю не с кем вести переговоры, и поэтому мы вынуждены защищать себя от террора.

И все эти споры не имеют конструктивного завершения...

На чем основаны позиции обеих сторон, если - не на верованиях?

Никто не знает, что случится, если мы, как к тому призывают левые, откажемся от военных действий в ответ на разнузданный террор и разрушим поселения. Предположим, что кто-то сумел научным путем доказать, что сей щедрый жест со стороны Израиля не приведет к ожидаемой реакции палестинской стороны, напротив, в ответ на наши изъявления доброй воли нас захлестнет новая волна террора. Тогда, наверное, даже «самые левые», наверное, согласились бы, отказаться от своих призывов. Иными словами, существует группа интеллектуалов, которые готовы поставить на карту выживание всего народа Израиля - во имя их веры в добрую человеческую природу палестинского народа.

Но, возможно, они надеются на сочувствие мирового сообщества, рассчитывают, что в самом худшем случае, мы сможем заявить миру: «Вы видели, что мы - честные миротворцы, теперь ваша обязанность нас защитить». На чем же основана такая вера? Оглядываясь назад, анализируя историю еврейского народа, мы вынуждены констатировать, что в прошлом мир не горел желанием защитить евреев от уничтожения. Может быть, на этот раз все будет по-другому? Может - да, а может - и нет. Выбор позиции полностью будет зависеть от того, во что человек склонен поверить.

Мы верим в людей. Так правильно ли говорить, что вера в Творца лишена смысла? И если мы верим во Всевышнего, мы неуклонно приходим к выводу, что источник наших проблем изложен в предсказаниях главы *Бехукотай*. Мы знали бы, как решить наши проблемы, обращаясь к Творцу и Его Торе. **Неужели вера в предсказания Всевышнего менее разумна, чем вера в добрые намерения Ясера Арафата?!** Как это человек, рискующий своей жизнью из-за веры в добрую волю палестинского народа, может смотреть свысока на религиозных людей, которые предпочитают верить в Творца мира?

Попробуем «копнуть» еще глубже. Думающие люди строили общество, руководствуясь соображениями разума. Люди издают законы, пытаются изменить реальность, в которой оказалось бы человечество, если бы развивалось по естественным правилам. Мы защищаем слабых - от сильных, мы даем всем гражданам равные права перед законом, мы испытываем отвращение к насилию, к разным формам и способам подавления человеческой воли. Мы гордимся собой, ибо избавились от рабства и предоставили женщинам равные с мужской права и возможности. Мы - против расизма... Мы абсолютно убеждены, что главная движущая сила развития общества - разум и добрая воля, а не физическая сила.

И в то же время, мы склонны верить, что каждая форма жизни в нашем мире - результат естественного отбора. Кто хоть сколько-нибудь знаком с научными исследованиями в этой области, должен знать, что свидетельств, которые подтверждали бы теорию эволюции или возникновения мира в результате случайного взрыва энергии - не существует.

Не существует также свидетельств того, что мир, как это написано в Торе, создан Творцом. В этой ситуации, выбор, какую из этих двух версий принять - полностью вопрос веры.

Наша недельная глава представляет нам мир, который управляется разумом. Действия человека имеют моральные последствия, и человеческие ценности заложены в мировом устройстве и в природе.

«Светская» наука утверждает, что мир подчиняется физическим законам, и поэтому не может быть ни добрым, ни злым. Мир по отношению к морали - абсолютно индифферентен. Почему же разумный человек делает свой выбор в пользу аморальной модели мира, представленной наукой?

Давайте теперь, ради нашей дискуссии, представим, что реальный мир - это мир, описанный в Торе. В чем принципиальная разница между миром Торы и тем, в пользу которого многие делают свой выбор.

Куда движется мир? Как «светские» люди представляют себе идеальное общество, к которому они так стремятся? Если вы интересовались научной фантастикой, вам известно, что наиболее часто высказываемые пророчества можно поделить на две группы:

Рассмотрим первую концепцию.

Науке удалось разрешить проблему питания и распределения материальных благ. Наука научилась ограничивать рождаемость. Мир, в конце концов, стал единой политической системой, где каждый человек имеет гражданские права. Роботы и компьютеры выполняют за человека все работы. Работа для людей перестала быть тяжелой обязанностью - ради того, чтобы получить необходимые средства существования. Возникла новая проблема: как избежать скуки и тоски. Каждый человек подключен к особому оборудованию, которое вводит в организм необходимую пищу, стимулирует деятельность внутренних органов и держит тело в комфорте и чистоте... Иначе говоря, согласно этой, довольно распространенной модели воображаемого будущего, наше предназначение - сидеть дома. И главное - чтобы все наши физические потребности были удовлетворены.

Вторая предсказываемая научной фантастической модель связана с изучением вселенной. Мы оставим нашу планету и займемся укрощением новых галактик и исследованием новых, до той поры неизвестных экологических систем. Это видение будущего оживляет прошлое, которое представляется более привлекательным, чем предполагаемая реальность.

Существует ли цель существования в этих двух моделях будущего? Может ли кого-то удивить, что Творец мира отвергает обе эти перспективы?

**Какую же альтернативу предлагает нам Всевышний?**

Он хочет, чтобы мы приняли идею, что жизнь имеет цель, и стремление к ее достижению ведет нас к гораздо более достойному будущему, нежели то, что нам предлагают фантасты. Существует богатый и сложный мир, куда мы еще и не пытались войти. Это - мир духовности.

Истина - в том, что с тех пор, как на горе Синай были записана Тора, мир не претерпел принципиальных изменений. Люди также, как в те далекие времена, склонны во что-то верить. Одни - по-прежнему верят во Всевышнего. Некоторые другие - в особую магическую силу солнца, луны и звезд. Возможно, и существует Единый Творец мира, - рассуждают третьи, - но, тем не менее, мир управляется физическими законами.

Мы, евреи, с тех самых пор продолжаем верить в Творца, который создал мир, наполненный смыслом и целью - мир, управляемый законами морали. Убеждения, по сути, не изменились, появились лишь другие слова. Пришло время опомниться и осознать это...

*Автор текста раввин Носон Вайс*

## ВОПРОСЫ К РАВВИНУ

**К**ак осмысленно отметить Лаг ба-Омер вне Израиля?

*Уважаемый рав Элиягу!*

*Как осмысленно отметить Лаг ба-Омер вне Израиля?*

*Книгу Зогар я не читал, о Каббале знаю только понаслышке. Но хочется правильно отметить день памяти Шимона бар Йохая!*

*Дима*

*Коренблит Дима  
Москва*

**С**амое лучшее, что можно сделать в день памяти о великом Учителе — это читать его книги и высказывания. То есть — то, что он привнес в наш мир.

Что же касается дня Лаг ба-Омер, который, прежде всего, установлен как день памяти о раби Шимоне бар Йохаяе, составителя великой книги **Зогар** — самом правильным и логичным было бы чтение разных текстов из этой книги. Безусловно, не в переводе, но — только в оригинале.

Однако у Вас, как я понял, этой книги нет. Но, исходя из того, что у Вас, видимо, есть обычный, стандартный *Сидур* (еврейский молитвенник), попытаюсь все же помочь Вам. И неважно — ашкеназский у Вас *Сидур* или, так называемые

«сфардский» (такими *Сидурами* пользуются евреи хасидского направления) или *Сидур* категории «*адот ha-мизрах*» (для выходцев из восточных стран, попросту говоря — для не ашкеназских евреев, будь то общины из арабских стран, Закавказья, Бухары и т.п.).

Во всех этих *Сидурах*, в разделе «Утренняя субботняя молитва» (*шахарит*) приводится текст из книги **Зогар**, который читают, когда

в синагоге перед тем, как вынести Тору, открывают *арон ha-kodesh* (специальный шкаф для хранения Свитков Торы).

Прочсть этот текст — уже хорошо. И Вы, повторю, найдете его в каждом *Сидуре*.

У тех, у кого есть дома любой *Сидур* категории «*адот ha-mizrah*» — возможности шире. Там есть текст из книги **Зогар** под названием «Петихат Элиягу». Чтение этого текста у подготовленного читателя занимает примерно 5-10 минут. А главное — что оно (прочтение этого текста) способно очень многое внести в атмосферу этого дня.

Попутно отмечу, без связи с Лаг ба-Омером, что такой *Сидур* я рекомендовал бы иметь в каждом еврейском доме. И потому что там есть обозначенный выше текст, который полезно читать каждый день для просветления души (хорошо делать это перед молитвами, но можно — и в любое иное время дня, в будни, в субботу и в праздники). И потому, что в нем есть и другие полезные, возвышенные тексты.

В Израиле *Сидуры* этого вида можно приобрести практически во всех магазинах, где продают серьезные еврейские книги. А вне Израиля — помощи в приобретении такого *Сидура* можно попросить в синагогах выходцев из восточных стран.

Кроме того, если у Вас дома есть тексты (книги, трактаты) Мишны или Талмуда, в них — очень много высказываний раби Шимона бар Йохая. В Талмуде их — буквально тысячи. Записаны они, как правило, под именем раби Шимон (полное имя раби Шимон бар Йохай или Рашби в этих книгах встречается относительно редко).

При наличии этих книг и небольшой предварительной подготовке — Вы найдете десятки высказываний раби Шимона, которые и прочтете в памятный день.

И хотя я всегда рекомендую читать наши тексты только в оригинале — некую помощь в том, чтобы отыскать их, предоставит и наш сайт, если Вы внесете в любое поисковое окно (на нашем сайте такие окна есть на каждой странице) слова «раби Шимон» или «Рашби».

Все вышесказанное — вполне надежный практический совет, воспользовавшись которым можно в любых условиях достойно отметить Лаг ба-Омер.

И, конечно же, рекомендую, прочсть на сайте и [материалы, посвященные этому дню](#).

*Автор текста Элиягу Эссас*

**Ч**то происходит с накопленной информацией после смерти тела?  
*Шалом, Рав Элиягу!*

*Мой вопрос о человеческой памяти.*

*Память - это информация, которая накапливается в течение всей жизни человека. Что происходит со всей этой информацией после смерти тела при переходе в мир душ?*

*Феликс*

*Мельбурн, Австралия*

**Э**та информация, образно говоря, «впечатывается в душу», и примерно год после смерти человека — остается в его «душевном

багаже». Однако после этого срока — интерес человеческой души, пребывающей в ином мире, начинается быстро убывать и постепенно сводится почти к нулю.

Поэтому информация, о которой Вы спрашиваете, как бы — бледнеет, ярко не проявляет себя в душе. Ибо, как уже сказано, интереса к тому, что происходило и происходит в нашем мире, в душе практически нет, а стало быть, она душе уже и не требуется.

Конечно же, можно задаться вопросом: что же ей душе важно и чем она в ином мире «живет»?

Если ответить на него кратко — постижением Небесного Света и неким участием в усилении или ослаблении этого Света, по мере необходимости, что определяет Всевышний.

Не забудем, что, хотя душа умершего и ушла из земного мира, то сам-то наш мир — пока еще остается. Он «уйдет» по завершению Шестого тысячелетия.

Ну, а высшие миры будут «уходить» постепенно — по мере завершения их миссий. В Седьмом, Восьмом и т.д. тысячелетиях.

Некую модель этой ситуации можно наблюдать и в нашем мире.

В Устной Торе, в трактате **Пиркей Авот** (в конце 5-й главы), в мишне, описывающей основные характеристики этапов развития человеческой души и людского поведения, говорится, что человек, когда ему исполняется 100 лет (и больше) — как будто бы переходит некую границу. За этой границей его душа, при жизни — уже оказывается в ином мире.

Следует учитывать, что в той мишне Учителя сообщают о вполне адекватном человеке — не страдающем тяжелым заболеванием возрастного характера. И отмечают, что человек, проживший 100 лет, если его душа не слишком загрязнена и засорена всяческими «неправильными» интересами — отчетливо осознает мелочность (а нередко — и никчемность) житейских дрязг, информационных потоков, о которых идет речь в Вашем письме, и вообще — всего того, что относится к бытовой сфере человеческой жизни.

Ведь в таком возрасте жить человеку, в любом случае, остается немного (например, он проживет 110). И он лучше нас с Вами, неизмеримо яснее осознает, что «туда» все

это, как говорится — «не унесешь». Ни деньги, ни власть над людьми, ни какие-либо научные знания о материальном мире... И еще многое, многое другое. Все это в его глазах — теряет какое бы то ни было реальное значение.

Потом, когда он уже покинул наш, земной мир, у всего этого — тем более нет никакого практического содержания.

А вот, участие в духовных процессах, которые на самом деле представляют собой — смысл и суть всего мира, будет продолжать интересовать его душу. И вызывать желание быть причастным к этому. Но только объем и возможности такого участия зависят от того — какую жизнь прожил человек в земном мире.

И это, кстати сказать — одна из граней понимания, что может быть наградой и наказанием для души, ушедшей в иной мир.

В расширение темы — см. на сайте ответы [«Душа и тело после смерти»](#), [«Душа человека после смерти тут же возвращается в этот мир?»](#), [«И после смерти каждый будет сам по себе?»](#), [«Где обитают души праведников?»](#) и [«Каф ха-кела или о некоторых душах после смерти»](#).

Советую прочесть и ответы, которые в некоторых из названных здесь обозначены ссылками.

*Автор текста Элиягу Эссас*

**П**очему перед выборами религиозные партии не создают общий блок?

*Почему перед выборами в Кнессет религиозные партии не создают общий предвыборный блок?*

*Евгений  
Бейт-Шемеш*

**В** начале определимся с терминологией.

Выражение «предвыборный блок» означает, что две или несколько партий объединяются неким техническим образом и предлагают гражданам голосовать за это объединение. При том, что отдельно составляющие блока, естественно — не выдвигают себя на голосование.

Понятно, что каждая партия такого временного союза продолжает существовать самостоятельно — с собственными институтами управления и со своей автономной практической деятельностью на местах.

В каких ситуациях разные, казалось бы, партии идут на создание предвыборного блока?

Это происходит обычно по двум причинам:

Во-первых — если есть опасения, что сами по себе эти партии не смогут преодолеть электоральный барьер.

Во-вторых — когда предполагается (не обсуждаем здесь, насколько обоснованно такое предположение), что в случае, если партии объединятся, повысится энтузиазм потенциального электората. Что общий результат будет выше суммы результатов отдельных составляющих (по схеме 1 + 1 = 3).

Так, например, был создан блок религиозных партий перед первыми выборами — сразу после образования государства Израиль.

Такие блоки существуют и в наше время. Две религиозные партии,

«Агудат Исраэль» и «Дегельха-Тора», уже в течение примерно 20-ти лет представляют себя на выборах и в Кнессете в качестве блока «Еврейство Торы».

Единым блоком под общим названием «Еврейский дом» (по названию большей по численности составляющей этот блок партии) представлены в Кнессете и две партии национально-религиозного направления.

Так что, в итоге в Кнессете религиозный лагерь представляют сегодня два блока и одна партия ШАС, не вошедшая ни в один из этих блоков.

Кстати, на муниципальном уровне перечисленные выше партии, включая ШАС, много лет перед выборами всякий раз объединяются в совершенно разные блоки. Порой в единый — когда они выступают все вместе, как Вы и предлагаете. А иногда — в различных конфигурациях. В зависимости от реальной ситуации в каждом городе, и с учетом тех двух причин, которые указаны выше.

Допустим, ШАС может выступить в единстве с «Еврейством Торы». Или «Еврейство Торы» — с «Еврейским домом». И т.д. и т.п.

А теперь — о негативной стороне объединения партий в блоки.

Различные партии существуют потому, что у разных общественных групп — свои, разные интересы. У каждой — свои методы и принципы управления группой.

Поэтому в реальной жизни, уже после выборов, когда нужно принимать конкретные и непростые решения (например, какой закон поддержать, какой — нет, как распределять ресурсы в стране и/или в отдельном городе, какие общественные проекты продвигать и какие, наоборот, притормаживать) — в блоке могут возникать разногласия. Что — совершенно естественно. И когда эти разногласия — непреодолимы, блок или распадается или действует неэффективно. В духе известной басни «Лебедь, рак и щука».

Понятно, что на следующих выборах многие избиратели не проголосуют за такой блок.

Вот почему по поводу того, надо ли создавать блоки (а если — да, то какие партии могут войти в его состав) — нет единого мнения.

Поэтому такая естественная и, в общем-то,



правильная, казалось бы, идея о том, что все религиозные евреи должны объединиться — в практике политической жизни зачастую не реализуется.

И хотя я привел здесь не все причины, почему это так сложно — но даже и названных вполне достаточно, чтобы понять, что вероятность формирования единого предвыборного блока из **всех** религиозных партий чрезвычайно мала.

*Автор текста Элиягу Эссас*

**К**ак получить благословение на богатство?

*Как получить благословение на богатство?*

**Максим  
РФ**

**Б**лагословение людям, как известно, посылает Всевышний.

Когда один человек благословляет другого на что-то хорошее — он своими словами наставляет его на правильный путь и в какой-то степени вселяет в него надежду. Тем самым — увеличивая вероятность реализации того, о чем идет речь в благословении.

Полагаю, что каждому здравомыслящему человеку ясно, что искреннее благословение — всегда помогает. Но качество и объем этой помощи иногда могут быть и незаметными или малозаметными.

Теперь — непосредственно к Вашему вопросу.

Попытаюсь помочь Вам.

В наших книгах написано, что в тех случаях, когда человек в собственном доме, живя со своей семьей, у родителей или даже самостоятельно, занимается распространением сплетен, унижающих достоинство «нормативных» людей (само собой разумеется, что произносить такое в адрес благородных людей — еще хуже) — это как бы открывает окно его дома или квартиры. И в это окно, образно говоря — влетает некий духовный объект, порождающий бедность, нищету.

Отмечу, что такой человек совсем необязательно тут же становится нищим. Однако это, в любом случае — непременно уменьшает его финансовые возможности.

И это не противоречит тому факту, что у сплетника или любителя позлословить есть, к примеру, миллион долларов.

Сказанное выше лишь означает, что в ситуации, если бы он, этот человек, достойно вел себя в своем доме — у него могло бы быть, предположим, два миллиона долларов.

Конечно же, здесь я, чтобы показать, как «работает механизм благословения на богатство» — привел только простейший, но весьма наглядный пример.

Думается, очевидно, что злословить нельзя не только у себя дома, но и в обществе — на улице, на работе и т.д.

Но в тех ситуациях за злословие предусматривается — иное наказание.

А вот сужение возможностей в росте уровня финансового благополучия — это следствие злословия именно в домашнем кругу.

*Автор текста Элиягу Эссас*

## ЖИВАЯ ТОРА

**В** этом году наш номер выходит в день Лаг ба Омера, а читаем на этой неделе главу «Бегар». В этой главе читаем: «Когда придете на землю, которую Я даю вам, пусть земля празднует Субботу В-вышнему» (Ваикра 25:2). И заканчивается глава предостережением: «Субботы мои соблюдайте» (26:2).

Интересно, что Рабби Шимона бар Йохая, который является автором известнейшего комментария на Тору под названием Зоар, самой авторитетной книги по Каббале, называли еще «Шаббат». Этот величайший мудрец умер в 33-й день счета Омера, и в память об этом сотни тысяч людей устремляются в этот день на могилу Рабби Шимона бар Йохая на горе Мерон. Более того, именно в этот день прерывается траур, который мы соблюдаем в течение счета Омера.

Известно, что Раби Шимон был одним из самых выдающихся учеников Раби Акивы, под руководством которого 13 лет учился в ешиве Бней-Брака. Его занятия не прекратились даже после того как римляне бросили Раби Акиву в тюрьму за нарушение запрета преподавать Тору. Верный ученик ежевечерне приходил к зданию тюрьмы и располагался у окна каземата, где сидел его учитель.

После казни учителя Раби Шимон возненавидел римлян и однажды высказался пренебрежительно об их правлении, заявив, что во всём они преследуют только свои нечестивые цели. После доноса Раби Шимон, приговорённый римским судом к смерти, был вынужден скрыться. Много лет провёл он в пещере, занимаясь исключительно изучением Торы.

Рассказывают, что, выйдя из пещеры, он увидел на полях крестьян, и поскольку первой обязанностью евреев считал занятие Торой, то необычайно разгневался. Тут же раздался голос с Неба, повелевший ему вернуться в убежище, где он провёл ещё один год, пока не научился снисходительно относиться к простым людям.

Как мы уже знаем, второе имя Рабби Шимона бар Йохая — Шаббат.

И этот факт говорит нам о том, насколько высокая и глубокая Тора была внутри этого мудреца. Шаббат — это не просто остановка после 6 дней деятельности, это, прежде

всего, духовный подъем к Творцу, которого невозможно достичь в будни.

Каждый из нас может и должен стремиться к такому ощущению Шаббата. Более того, у нас есть возможности притянуть ощущение Шаббата в будни тоже. Например, уже с самого начала недели думать и планировать трапезы, думать и готовить слова Торы и комментарии к недельной главе, приглашать гостей – вообщем, предвкушать его и желать всеми силами.

И Творец открывает новые возможности в постижении глубины Торы тем, кто ждет и готовится к Шаббату в течение всех будней, и проводит его вдохновенно и насыщенно – с учебой, наслаждением и радостью. И стремление к этому – должно быть нашей сутью.

В трактате «Сукка» (456) приводят слова от имени Рабби Шимона бар Йохая: «Я видел людей высокого уровня (дословно «людей восходящих») и их мало». Имеется в виду, что мало людей в правильном смысле недовольны собой и стремятся вверх. Почему? Причины разные, но суть одна: другие приоритеты.

Обычай жечь костры в Лаг ба Омер должен напомнить нам о том, что материя уйдет в небытие. Выученная Тора выстраивает миры на разных духовных этажах, и это суть вечности, Шаббата настоящего и будущего...

*Давид Эльман*

*Иерусалим, Израиль*

## КУЛЬТУРА. ЛИЧНОСТЬ. ЭТИКА

*Оставаясь наедине с собой, мы, как правило, не в состоянии долго вынести такое “общение”. Быть может, потому, что мы недостаточно любим себя?..*

### НАУЧИТЕСЬ ЛЮБИТЬ СЕБЯ

*Авраам Тверский  
доктор психологии*

**З**айдя однажды в бакалейную лавку, я стал свидетелем такой сцены. По проходу между прилавками шла женщина, нагруженная какими-то коробками. Она наталкивалась на покупателей, задевала своей ношей полки и стеллажи. И застряв, наконец, между своими коробками и стеной, вздохнула и произнесла: “Сама себе загрозила дорогу”.

Я рассказываю здесь об этом потому, что эпизод, который я наблюдал — точное выражение довольно распространенной ситуации, когда человек как будто бы и стремится к духовному росту, но, не отдавая себе в том отчета, сам создает на этом пути трудно преодолимые препятствия. К числу таких барьеров причисляю нежелание людей здраво анализировать собственные мысли и поступки.

Почему это происходит? Я понял причину на курорте, когда лечился, пытаюсь избавиться от хронической боли в пояснице.

В первый день процедур меня отвели в небольшую кабинку и поместили в ванную, оборудованную воздушным и гидро- массажем. Я испытал непередаваемые ощущения, расслабившись в теплой воде, в то время, как упругие струи мягко массируют мышцы моего тела. Я обрел покой, и ничто на свете не могло его нарушить.

Примерно через пять или шесть приятнейших минут я вылез из бассейна и сказал санитару, что процедура мне очень понравилась. И, к моему удивлению, услышал в ответ: “Вам еще нельзя вылезать. По предписаниям, вы должны оставаться в ванной двадцать пять минут”.

Я вернулся в воду, однако приятные ощущения исчезли. Каждая **минута казалась болезненной вечностью**, а через пять минут мне и вовсе стало неважно. Когда я попытался покинуть кабинку вторично, санитар предупредил меня: если я не выдержу положенные двадцать пять минут, то не смогу приступить к следующей фазе лечения. Не желая потерять заплаченные за лечение деньги, я вернулся в ванную. Уже для того, чтобы подвергаться пытке...

Чтобы убить время, я принялся размышлять над ситуацией, в которой оказался. Отправляясь на курорт, я был уверен, что остро нуждаюсь в покое и тишине. Я и в самом деле устал от своей тяжелой работы. Переполненное отделение скорой помощи круглые сутки принимает пострадавших. Моя психиатрическая лечебница рассчитана на 300 тяжелых больных. За все, что происходит в клинике, я несу постоянную ответственность. Да еще бесконечные телефонные звонки — родственников моих пациентов, адвокатов, полицейских, государственных чиновников, работников всевозможных служб социального обеспечения... И вот теперь, когда меня на время освободили от этих забот, я не смог вынести более пяти минут покоя. Почему?

Я постарался проанализировать свои мысли и действия, и через некоторое время нашел ответ.

Все мы считаем себя специалистами в сфере приятного времяпрепровождения. Но одно дело — умение “изобретать” новые и новые виды развлечений, совершенно другое — умение расслабляться. Многие из нас совершенно не представляют, как это делается. Мы занимаем себя чтением, просмотром телепрограмм, игрой в гольф, разговариваем с друзьями, слушаем музыку... Это — развлечения, подразумевающие переключение с одного вида деятельности на другой. Когда же все способы переключения истощены, мы остаемся наедине с собой, вступаем в прямой контакт с собственной личностью, с теми недостатками, которые тревожат нас. Как раз в этот момент и начинаются трудности.

Я понял — именно это со мной и произошло. Когда меня оставили одного в лечебной кабине, поговорить там было не с кем, ни книг ни телевизора тоже не было. Заняться абсолютно нечем. Я остался наедине с собой... Известное дело: когда человек остается наедине с не очень-то приятной личностью, он испытывает мучительные ощущения и острое желание немедленно покинуть комнату.

Я задал себе следующий вопрос: что мне не нравится в себе, почему я не мог вынести собственное присутствие?

Я предположил, что обладаю такими чертами характера, от которых мне хотелось бы избавиться. Но если мое внимание занято чем-то извне, я вполне могу с ними мириться. Самоанализ помог обнаружить, что я ревнив и завистлив и часто раздражаюсь, если другие имеют то, чего нет у меня. И еще я, безусловно, тщеславен. Особенно ярко это проявляется, когда хочу произвести впечатление. Я понял, что могу страстно ненавидеть тех, кто меня задевал. Во мне скрывались искушения и желания, которых, по моему собственному мнению, не должно быть у порядочного человека. Наверное, если бы люди разглядели мою сущность, скрывающуюся за внешним “фасадом”, они, скорее всего, отвернулись бы от меня. И как я мог рассчитывать на благоволение Всевышнего, если я был таким вот человеком?

Однажды я нашел в Талмуде отрывок, который заставил меня иначе взглянуть на вещи. Там (трактат *Шаббат*, лист 89) дается объяснение, что заповеди Торы, определяющие поведение человека, были даны ему именно потому, что он изначально руководствуется животными инстинктами. И отличается от животных тем, что может обуздать эти импульсы и побуждения. Иными словами, то, что я обнаружил в себе “животные” черты, еще не повод считать себя “плохим” человеком.

Небольшое исследование, которое я провел, наблюдая моих пациентов подтвердило гипотезу: многие люди просто не способны себя выносить, потому что в них таятся негативные чувства, направленные против них самих. Их недовольство собой может быть настолько весомым, что они используют самые разные методы, чтобы забыть о своей сущности, точнее будет сказать — о собственном ее восприятии.

Считаю, что столь плачевное положение дел — результат искажения человеческой самооценки. То есть большинство людей вполне могло бы причислить себя к числу хороших, милых и обаятельных. Проблема в том, что сами они об этом не подозревают. Вместо того, чтобы видеть свою подлинную сущность, они каким-то образом вырабатывают искаженное представление о себе, и именно этот искаженный образ становится для них непереносимым.

Понятно, что алкоголизм и другие болезненные пристрастия часто — следствие попыток человека заблокировать самосознание, которое ему неприятно и которое основано на ложном и безосновательном образе собственной личности.

Духовность открывает сокровенное в людях и учит их преодолевать животные инстинкты. Это требует обоснованного и четкого самовосприятия, которое соответствовало бы действительности.

Для того, чтобы достичь более высокого уровня духовности, необходимо научиться трезво анализировать все аспекты человеческой природы и по-настоящему их ценить.

*Доктор психиатрии, раввин Авраам Тверский,*

*профессор медицинского факультета Питтсбургского университета*

*автор около 30 книг*

*Всемирное еврейское обозрение*

## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ПО ТОРЕ

Сегодня мы с вами, дорогие читатели, поговорим об очень простом средстве оздоровления организма — о воде с лимоном. Несмотря на то, что лимон имеет чрезмерно кислый вкус и его невозможно съесть так, как мы едим другие фрукты, этот плод очень любим всеми нами. В холодные зимние дни чай с долькой лимона прекрасно справляется с хандрой и поднимает настроение, да к тому же имеет приятный вкус и аромат.

Такая любовь к лимонным напиткам не случайна, в этом кислом фрукте очень много полезных для организма веществ, и сегодня мы поговорим о самом простом напитке — о воде с лимоном, польза которой для всего организма необычайно велика.

### Вода с лимоном. Польза и вред:

Польза и вред этой удивительной воды обусловлена входящими в состав лимонов веществами. В лимонах содержится очень много аскорбиновой кислоты, не мало и других витаминов, это витамины D, B1, B2, B3, каротин, а также рекордное количество витамина P или рутина, которым богаты все цитрусовые.

В лимонах содержатся магний, калий, кальций, железо, цинк, медь, органические кислоты, фруктоза и сахароза, эфирные масла, биофлавоноиды, мякоть лимонов богата пектинами.

Когда мы готовим лимонный напиток, все полезные вещества переходят в воду. Такая вода является мощным антисептиком, особенно важным в зимнее время, когда повышается заболеваемость вирусными инфекциями. Вода с добавлением сока лимона обладает и другими свойствами:

антиоксидантными,

мочегонными,

желчегонными,

жаропонижающими,

кровоостанавливающими

Лимоны перед приготовлением тщательно потрите губкой и промойте очень горячей водой, так как перед транспортировкой их обрабатывают химическими веществами для более длительного хранения.

Воду с лимоном приготовить очень просто,

для взрослого человека достаточно выжать 1/4 лимона и добавить сок в 1/2 или в целый стакан теплой кипяченой воды. Это на свое усмотрение, если очень кисло, то воды можно взять больше.

Принимать такую воду лучше всего по утрам натощак, чтобы запустить процесс пищеварения и зарядиться энергией на предстоящий рабочий день. В течение дня напиток можно приготовить еще раз и выпить в любое удобное для вас время.

#### **Вода с лимоном и медом:**

Если напиток на основе воды и лимонного сока кажется вам очень кислым, растворите в нем чайную ложку меда. Водичка получится очень вкусной, и польза будет двойная, так как мед – это целебный натуральный продукт, содержащий множество витаминов и минеральных солей, необходимых для жизнедеятельности человеческого организма, а также глюкозу, сахарозу, растительный белок и ферменты.

*Мед полностью усваивается в процессе пищеварения и обладает удивительными свойствами:*

противовоспалительными,

бактерицидными,

обезболивающими,

помогает отхождению мокроты,

снимает стрессы и нервное напряжение,

борется с бессонницей,

усиливает защитные силы организма,

улучшает обмен веществ,

полезен при анемии,

усиливает кровообращение.

Употребляя воду с лимоном и медом натощак, мы получаем невероятно много пользы от двух этих компонентов для своего здоровья, буквально для всех органов и систем, только делать это нужно регулярно, желательно дважды в год в течение месяца. Уже через месяц ежедневного приема этой полезной водички вы обязательно почувствуете, как силы у вас прибавляются, повышается физическая активность и работоспособность, устойчивость к стрессам, к простудным и вирусным заболеваниям.

#### **Вода с лимоном. Вред и противопоказания:**

Вода с добавлением сока лимона, несмотря на всю ее пользу, может и сильно навредить, поэтому прежде, чем начинать ее регулярный прием, желательно получить консультацию врача. Лимонный сок содержит очень много органических кислот, поэтому он может спровоцировать изжогу, отрыжку, эрозию и язву желудка. Нельзя применять лимонную воду:

при индивидуальной непереносимости и при имеющейся аллергической реакции на цитрусовые,

при обострении воспалительных заболеваний пищевода и желудка,

при язве желудка и двенадцатиперстной кишки,

при изжоге,

при повышенной кислотности желудочного сока,

при панкреатите,

при пиелонефрите.

Как видите, противопоказаний не много, так что пейте воду с лимоном и будьте здоровы!

*Елена Демидова*

*Одесса, Украина*

## **ЖЕНСКАЯ РУБРИКА**

*Иногда, чтобы найти необходимый каждому человеку Свет, людям приходится пережить тяжелейшие испытания...*

### **ПРОГАЛИНА В ЛЕСУ**

*Хана Кафри*

**Р**аз и навсегда я поняла одну важную вещь: если не можешь найти проторенный путь, надо прорубать его самому. Собственную дорогу следует строить внимательно и осторожно, всем сердцем веря, что твое ощущение направления приведет тебя туда, куда ты стремишься попасть.

Это открытие я сделала в возрасте восемнадцати лет, когда узнала, что у меня рак, и решила: буду лечиться «естественными методами».

Я тогда училась в колледже и была активной участницей движения, ратующего за прекращение использования атомных электростанций — утечка радиации может причинить людям огромный вред, провоцируя возникновение страшных болезней и мутаций. Представьте себе, что я чувствовала, когда мне сказали, что радиационная медицина — мощное и безопасное для здоровья средство борьбы с моим заболеванием. Я должна была позволить облучить мое тело, чтобы избавиться от съедавшего меня рака.

Было в этом что-то странное, чего я никак не могла понять. И в результате я оказалась в самом центре трясины сомнений, которая все глубже засасывала меня. Химиотерапия? О нет, покорно благодарю. До болезни в течение более двух лет я старалась избегать всех известных канцерогенов. Ирония судьбы заключалась в том, что я с шестнадцати лет, когда узнала, насколько загрязнена окружающая среда и сколько людей ежегодно умирает от рака, панически боялась заболеть сама. Поэтому, получив результат анализа, определившего природу уплотнения в горле, испытала, как ни парадоксально это звучит, облегчение.

Наконец-то гипотетический враг заявил о своем присутствии, и теперь мне предстоит бросить все силы на борьбу с ним. Когда я думала о том, что мне придется в процессе облучения жертвовать здоровыми клетками, меня охватывал ужас. Этот метод лечения представлялся мне более губительным, нежели сама болезнь.

Врач-онколог объяснял мне и моим родителям возможный план действий. Но у меня не хватало сил вслушиваться в то, что он говорил. Нет! Так я не хотела лечиться. Мрачный Нью-Йорк бесстрастно заглядывал в окно кабинета, холодное и низкое ноябрьское небо хмурилось над городом. Природа, как зеркало, отражала, казалось, состояние моей души...

Я выбрала альтернативный путь. Малоизвестный, плохо изученный, не подкрепленный статистикой и не одобренный учеными мужами. Очищающие диеты, посты, витаминная терапия, натуральные соки, стимуляция зрительных образов и управляемая медитация... Эти средства показались мне куда более надежными. Я читала книги, журналы, научные доклады — все, где содержалась информация об альтернативных методах лечения рака. Мои родители сходили с ума от беспокойства, полагая, что я просто не хочу признавать смертельную опасность, которую таит в себе развившаяся во мне болезнь. Они были уверены (и конвенциональные медики подтверждали их опасения), что без надлежащего лечения я погибну.

Однако я прекрасно осознавала всю опасность создавшегося положения. Но хотела избавиться от рака так, чтобы сохранить свое тело без дополнительных разрушений и побочных эффектов.

В поисках информации, я перелистала множество изданий на интересующую меня тему в медицинской библиотеке Манхэттена (Нью-Йорк). Именно там я впервые узнала, что через двадцать лет облучение может привести к лейкемии. Я поделилась информацией с мамой. «Что ж, возможно, — сказала на это она. — Но ведь у тебя будет еще целых двадцать лет жизни!». Для нее это был замечательный вариант. Но не для меня! Значит, я умру в 38? Я же рассчитывала прожить намного дольше.

Примерно так же мама реагировала на разговоры о химиотерапии. Выпадут волосы? Не страшно. Можно будет носить парики... Но я не хотела стать в чем-то ущербной. Я мечтала получить от жизни все, что ожидало меня впереди, наслаждаться каждым мгновением своего существования. И была убеждена в том, что сумею победить болезнь, если позволю внутренним защитным механизмам выполнять свою работу. Надо ли подвергать себя риску, послушавшись врачей?.. Впрочем, для подобного риска, надо признать, были вполне веские основания: в случаях, подобных моему, после хирургического вмешательства и облучения выздоравливали почти 90 процентов пациентов. Если к этому добавляли химиотерапию, из ста таких больных врачам удавалось спасти 95.

«Если бы у тебя был другой вид рака, был бы смысл попробовать что-нибудь экспериментальное, — уговаривал меня лечащий врач. — Но с той формой, что проявилась у тебя, медики научились прекрасно справляться. Ну, нельзя же уповать на совершенно необъяснимые случаи чудесного исцеления!..».

Он не учитывал, что мне было тогда всего 18 лет. Это — возраст, когда человеку свойственно верить в хорошее и надеяться, что с ним-то как раз это «чудо» обязательно произойдет.

Словом, я была неумолима. И родители, в конце концов,пустили

меня, позволив отправиться на самостоятельные поиски...

Совмещая и модифицируя миры традиционной и альтернативной медицины, я начала создавать свою программу исцеления, прокладывая собственный путь. Я читала все, что удавалось найти, включая специальную медицинскую литературу. Мое сознание балансировало между логическими фактами и философскими размышлениями, изо всех сил стремясь найти «врачебную правду» и определить способы лечения, которые окажутся для меня максимально полезными.

Когда я наконец-то согласилась на операцию и курс облучения, меня тут же посадили на диету из брюссельской капусты и морковного сока, цельных зерен и тофу, свежих фруктов и овощей, энзимов и витаминов. Лежа под линейным ускорителем облучения опухолей в медицинском центре «Слоун Кеттеринг», я представляла здоровые клетки моего организма в виде воинов-самураев, живых героев, сражающихся с раковыми клетками и уничтожающих их своими острыми мечами. Я всеми силами старалась помочь своему организму извлечь из облучения все, что можно было из него извлечь.

Побочные эффекты? Да, без них не обошлось. Но по-настоящему плохо я чувствовала себя только тогда, когда на меня накатывали приступы меланхолии. Когда мое настроение поднималось, сердце радовалось жизни, я ощущала, что могу покорить мир. Мои эмоции и наблюдения материализовались в быстрые, энергичные строки, заполняющие один блокнот за другим. Это занятие не давало мне скучать на пути к выздоровлению.

Самым важным из совершенных мной в тот период открытий стало ощущение великой силы молитвы и чувства единения с Творцом. Не могу до конца объяснить, как это случилось. Желание молиться, согласовывать свою волю с Волей Всевышнего совершенно естественно нарастало во мне. Моя душа рвалась к Нему и просила, чтобы ее услышали. Я чувствовала, что Всевышний всегда был рядом, готовый ответить на каждую безмолвную мольбу. Теперь мне очень хотелось выздороветь и жить дальше для того, чтобы понять тайны Вселенной, которые манили меня, призывая начать путь духовного возвышения.

Во всем этом присутствовал так же и эле-

мент смирения, отказа от «синдрома мученика», который позволил мне стать обычным, уязвимым и смертным человеческим существом — одним из сотен таких же пациентов, ожидающих решения своей участи в приемной онкологической клиники. И молящих Небо даровать им жизнь не на два-три года, но — надеющихся на будущее, в котором будет любовь, дети, семья... Я не хотела умирать. Мир был полон добра, красоты и чудес.

Через месяц после окончания курса лечения я вернулась к своему лечащему врачу для первого дополнительного обследования. И он объявил, что я абсолютно здорова. Благодарность, которую я испытывала по отношению к Творцу — за то, что настал этот день — была безгранична и невыразима.

Прошло немного времени, и я задала себе вопрос: как сохранить это обостренное ощущение присутствия в моей жизни Всевышнего? Я более не нуждалась в постоянных молитвах о выздоровлении. Мне нужно было найти способ, который позволил бы не утратить связи с Творцом и ежесекундно выражать Ему свою благодарность и смирение. В какую форму облечь совершенно осознанное понимание и признание того, что Всевышний — реален, что именно Он дарует мне каждый миг моей жизни?

Как отыскать «прогалину» в окружавшем меня лесу, место, где я смогу остановиться, отдохнуть и взяться за возведение фундамента моей будущей жизни?

Я не знала, к кому обратиться за помощью, поэтому часто сбивалась с пути. Некоторые «истины», с эмоциональной точки зрения, представлялись мне притягательными, но, в конце концов, приглядевшись к ним, я понимала, что они лишены реального содержания. Постоянные поиски истощили мои духовные силы. Я была готова отказаться от них, стать «нормальной» американкой, получать от жизни все, что идет в руки, глубоко не вдаваясь в смысл происходящих вокруг событий. И все же, быть может — по инерции, я продолжала тащиться вперед, смутно надеясь, что простирающаяся передо мной «карта местности», доселе непонятная моему внутреннему взору, обязательно озарится светом единственной Истины. Я знала, что внутри каждого человеческого существа заложена необходимость познать Правду. А чтобы обнаружить ее, нам надо использовать наш собствен-

ный интеллектуальный потенциал.

Спустя пять лет после выздоровления, к моему великому удивлению, я нашла ту самую «прогалину в лесу». Нашла ее — в Иерусалиме, духовном центре мира. Именно здесь у меня появилась возможность задавать бесчисленные вопросы и получать на них обстоятельные ответы. Никто больше не поднимал в недоумении брови и не сыпал банальностями — все, мол, относительно... Здесь, в Иерусалиме, в кругу, куда мне довелось попасть, поощрялась пылкость, духовный рост и желание приблизиться к Творцу были нормой существования.

До болезни я даже и не помышляла о том, что когда-нибудь стану настоящей еврейкой — буду соблюдать шаббат, есть только кошерную пищу, носить скромную одежду и рассказывать детям о вечных и непреложных ценностях, которые мне когда-то так сильно хотелось иметь...

Да, прорубать собственный путь через враждебный и темный лес — нелегкая задача. В тот момент, когда мне пришлось принимать решение и делать выбор, связанный с моей болезнью, моя воля подверглась первому серьезному испытанию. Оглядываясь назад, я понимаю, что это была подготовка к решению тех сложных проблем, с которыми мне пришлось сталкиваться. Я долго шла к осознанию того, что именно в Торе содержатся советы и предписания, необходимые человеку для правильной и полноценной организации своего существования.

Я победила болезнь. С момента, когда мне сообщили, что я совершенно здорова, прошло уже более двадцати лет. И все эти годы постоянно рядом со мной — Всевышний. Его присутствие сегодня так же отчетливо, как двадцать лет назад, когда я впервые ощутила Его Силу и Любовь. Он помог найти мне дом, где я обрела поистине богатую духовную жизнь...

*Материал сайта еврейской международной религиозной организации Эш а-Тора*

*Хана Кафри,*

*автор многих статей,*

*посвященных медицинским и женским проблемам,*

*живет в Израиле и публикуется в различных изданиях*

## КОШЕРНЫЕ РЕЦЕПТЫ

### «ОТ САРОЧКИ»

Бароло

Вам понадобится:

*красное вино (кошерное) — 1 л*  
*можжевельный мед — 6 г*  
*лавровый лист — 2 г*  
*гвоздика — 1 г*  
*соль — 5 г*  
*перец душистый (горошек) — 5 г*  
*лук репчатый (очищенный) — 200 г*  
*морковь очищенная — 200 г*  
*сельдерей (очищенный) — 100 г*  
*семена фенхеля — 1 г*

*розмарин (ветка) — 5 г*  
*тимьян (ветка) — 5 г*  
*говядина (лопатка) — 3 кг*

Солим говяжью лопатку, обвязываем ее шпагатом, кладем в глубокую кастрюлю. Добавляем туда остальные ингредиенты (сельдерей, морковь, репчатый лук, можжевельный мед, семена фенхеля и специи), заливаем все красным кошерным вином. Маринуем мясо в вине в течение 48 часов (каждые 12 часов переворачиваем). После того как мясо промаринуется, запекаем его в фольге в духовой печи при температуре 140-150 градусов в течение восьми часов (через четыре часа мясо нужно перевернуть).

Режем готовое мясо на небольшие кусочки и раскладываем в тарелки. Для приготовления соуса оставшийся от мяса сок выпариваем до консистенции соуса и процеживаем через сито. Поливаем мясо соусом и подаем с любимым гарниром.

*Приятного аппетита!) Сарра Манн*

*Люксембург*

## ЛАГ БА ОМЕР

**Р**адостный день, “микро-праздник” (в отличие от других праздников — например, Песах и т.п.).

Название праздника состоит из двух слов: лаг и омер (ба — предлог), где слово лаг в ивритском написании состоит из двух букв — ламед (числовое значение — 30) и гимел (числовое значение — 3) — и обозначает, таким образом, число 33.

Слово омер связано с порядком приношений в Храме. Сразу же после первого дня Песаха в Иерусалимский Храм ежедневно приносили минху (мучное приношение, изготовленное из свежемолотой ячменной муки). И начинали отсчет “дней омера”. Всего — 49 дней, от Песаха до Шавуота, по числу дней от Исхода из Египта — до получения Торы. И каждый день имел свое порядковое число. Лаг ба-омер — 33-й день отсчета омера.

В начале 2-го века в этот день в Эрец Исраэль прекратилась страшная эпидемия, которая унесла жизни десятков тысяч евреев. Среди них были и ученики великого раби Акивы.

Наши Учителя определили, что духовным корнем эпидемии явилось отсутствие должного уважения друг к другу. В результате большой духовной работы эпидемия прекратилась. И этот день был объявлен праздником.

Через несколько лет в тот же день календаря умер знаменитый ученик раби Акивы — составитель книги Зофар — раби Шимон бар Йохай. В день его смерти на небе появилась яркая радуга, чего не было до этого десятки лет.

Радуга — символ Союза с Творцом.



В память о раби Шимоне бар Йохе сложилась традиция посещать в день Лаг ба-омера его могилу (похоронен на горе Мирон близ города Цфат).

Когда он скончался, над его телом вознесся видимый столб огня, и с этого времени появился обычай в праздник Лаг ба-омер жечь костры. В Израиле в этот вечер разжигают десятки тысяч костров.

## ЗАКОНЫ ЛАШОН А-РА

**Р**ав Йосеф Телушкин — Слова, которые ранят, слова, которые исцеляют. Как разумно и мудро подбирать слова

Как передать слух, если считаешь это нравственно обязательным

В тех случаях, когда передать слух частным образом считается нравственно допустимым (как в случае с врачом, о котором говорят, что его методы лечения наносят вред пациентам, или финансовым консультантом, о котором вы слышали, что его клиенты понесли большие убытки), непозволительно подавать как достоверную информацию то, чего вы на самом деле точно не знаете.

Когда вы раскрываете «факты», о которых знаете только с чужих слов, наносимый вред может быть разрушительным и невозполнимым.

Потому, даже если необходимо передать какой-то слух, поскольку на кону стоит безопасность или благополучие другого человека, вы должны дать четко понять — это только слух и требует дальнейшей проверки.

Другими словами, следует сказать: «Я не уверен в абсолютной досто-

верности сказанного, но слышал, что такой-то предложил своим клиентам сделать очень рискованные капиталовложения и это привело к значительным финансовым потерям.

Думаю, тебе стоит получше разобраться в ситуации, прежде чем доверить ему свои деньги».

*Подготовил текст Лейб Каханэ*

*Модиин Илит*

## ДЕТСКАЯ СТРАНИЧКА



орогие читатели

А давайте -ка поговорим немного о том, для чего мы с вами живем.

Согласитесь, что это очень важная взрослая тема. Но...только что прошел Лаг баомер.

Чему же нас учит этот день?!

*История рабби Бар Йохая.*

*Не угодил римлянам Бар Йохай, ой как не угодил...*

*Потому, что критиковал их действия, милости не просил.*

*Решили римляне казнить Бар Йохая без промедления.*

*Но, если бы так случилось, то не было стихотворения!*

*Сначала Бар Йохай и сын его спрятались в синагоге.*

*Никто никто не знал, где они, только рабби жена*

*Носила им хлеб и воду...*

*Но римляне зачитали приказ о том ,*

*Что всякий, кто им поможет, будет казнен тоже...*

*И тогда наши герои поселились в пещере вдали от людей и дорог.*

*Чтоб точно уже никто их найти не смог.*

*-Что они делали долгих 12 лет?*

*Они учили Тору-вот весь ответ.*

*-Что они ели, что пили все эти годы?*

*Им пропитанье В-севышний дал и также воду.*

*Забыли они обо всем мирском-только с Торой их были труды...*

*Они постигали мудрость Святого, словно вкушали его плоды...*

*И через 12 долгих лет пришел заточению срок.*

*Об этом им сообщил у входа в пещеру Элиягу -пророк.*

*Но когда, покинув пещеру, наши герои вернулись домой,*

*Они увидели, что люди пахнут, сеют, о пище и деньгах заботятся,*

*Уж такой у них строй...*

*-Но где же Тора? Их сильный гнев охватил.*

*Тогда В-севышний еще на год в пещеру их заточил...*

*И лишь через год Бар Йохай и Элиэзер вернуться достойно смогли.*

*И много тайн, постигнутых ими в пещере ,в наш мир земной принесли!*

Так что же главное в нашей жизни?

Цюпа Гензель

Кфар Эльдад



## ЛИСТ ТАЛМУДА

Трактат *Шаббат*

Лист №40

На нашем листе Талмуд продолжает обсуждать аспекты установлений, связанных с процессом приготовления (термической обработкой) пищи, пригодной для употребления в *шаббат* (см. на сайте обзоры **листов 37 и 38**). И, в частности, развивает тему, поднятую в Мишне предыдущего листа, в которой рассматриваются различные виды термической обработки продуктов — не только на огне, но и, к примеру, на раскаленных солнечными лучами камнях и т.п. (см. на сайте обзор **листа 39**).

В предыдущем обзоре мы выяснили, что Учителя, стараясь оградить людей от возможных ошибок, в результате которых можно нарушить законы субботы, запретили готовить еду не только в посуде, нагретой на огне, но и в емкостях, разогретых горячими солнечными лучами. Хотя в принципе, как подчеркивает Талмуд, воздействие «природных сил» на продукты питания *бишулем* (процесс варки) не считается.

На нашем листе Талмуд вновь возвращается к истории о том, как жители Тверии, живущие возле горячих грязевых источников, провели через них водопроводную трубу, по которой текла, нагреваясь, чистая родниковая вода (см. **там же**). Напомним, что Учителя, к которым обратились представители населения города с вопросом — можно ли пользоваться этой горячей водой в *шаббат* и в *йом тов* (праздничный день), приравнивали «статус» этой воды к воде, которую греют на огне в *шаббат*, и запретили в субботу пить ее и мыться ею. Ведь подземный огонь, от которого нагреваются горячие ключи, бьющие из-под земли — тоже огонь. Чем же он отличается от огня, который разжигают люди?

Но в *йом тов*, — сказали Учителя, — иная ситуация. Следует считать, что эта вода нагрета на огне в *йом тов*. Пить ее можно, но мыться ею — нельзя.

Анализируя различные аспекты такого решения Учителей, Талмуд задается вопросом: означает ли это, что в воде, нагретой на огне до *шаббата*, мыться разрешается?

В воде, которая нагрета до *шаббата*, — отвечают на этот вопрос Учителя, — в субботу можно мыть лицо, руки и ноги (и другие части тела), но все тело сразу и этой водой мыть — запрещается.

Итак, мы узнаем, что в воде, нагретой до наступления *шаббата*, в течение всей субботы тело омыwać нельзя, но можно мыть лицо, руки, ноги и т.д. А в воде, нагретой в сам *шаббат* (тот же статус имеет вода, проходящая по водопроводной трубе через горячие ключи в районе города Тверии), в субботу запрещается мыть даже отдельные части тела.

Несколько иные правила действуют и в *йом тов*, — подчеркивает Талмуд. — В воде, нагретой в сам *йом тов* (в том числе — посредством горячих источников), нельзя омыwać тело полностью, но мыть ею лицо, руки и ноги — разрешается.

Но откуда проистекает этот запрет — на мытье всего тела в *шаббат* в горячей воде?

По этому поводу раби Шимон бен Пази рассказывает, что когда-то такого запрета не было — в субботу разрешалось ходить в баню и мыться в горячей воде. Но воду обязательно грели до наступления *шаббата*. Однако со временем обнаружилось, что некоторые банщики стали греть воду и в сам *шаббат*, нарушая заповедь Торы (ведь нагрев воды — та же «термическая обработка продукта», осуществлять которую Тора запрещает). Мало того, они еще и тщательно это скрывали. Утверждали, что действовали по правилам, и грели воду накануне *шаббата*. И это лишь усугубляло их проступок.

Чтобы оградить банщиков от самой возможности лгать по поводу горячей воды, а посетителей бань — от невольного нарушения законов *шаббата*, Учителя вообще запретили мыться в субботу горячей водой. Осталось лишь разрешение париться в бане.

Понятно, что пользование парилкой могло подталкивать людей на уловки: отправляясь в баню в субботу, они заявляли, что идут париться, а сами заодно омывали тело теплой водой, подогретой в *шаббат*. Тогда Учителя наложили запрет и на парилки.

Следует отметить, что при этом в *шаббат*, как и прежде, **разрешалось купаться в горячих источниках** Тверии. Ибо Учителя поняли, что запрещать купание в них — бессмысленно. Ибо народ к этому не готов. Такое решение могло вызвать и обратную реакцию. Возроптав, люди способны не подчиниться и другим установлениям Учителей.

Это постановление Учителей демонстрирует нам, что они выносили свои решения, руководствуясь не только результатами своих исследований, но и — с учетом настроения людей, трезво оценивая их духовный уровень.

В добавлении к сказанному Талмуд подчеркивает, что просто так, не для того, чтобы париться или мыться, заходить в общественные бани в *шаббат* — разрешается. Дело в том, что во времена Талмуда они служили, помимо прочего, чем-то вроде **культурных центров**.

Речь идет именно об общественных банях больших городов, — уточняет **Рава** (величайший Учитель Талмуда; Вавилон, 4-й век). — Они действительно были местом сбора и общения многих людей. Но в небольшие деревенские бани обычно ходили только мыться. Поэтому в *шаббат* и «просто так» заходить в них запрещалось...

Автор текста Александр Капер