



השבוע דעל אדע דעס פון

ОНЛАЙН ОБЩИНА «ХАФЕЦ ХАИМ» ПРЕДСТАВЛЯЕТ

ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ ЧТЕНИЯ ЗА ШАББАТНИМ СТОЛОМ.

ПРИ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПОДДЕРЖКЕ САЙТА WWW.EVREY.COM

ВЫПУСК ПОСВЯЩАЕТСЯ СКОРЕЙШЕМУ ВЫЗДОРОВЛЕНИЮ ЮРИЯ БЕН АННЫ



НЕДЕЛЬНАЯ ГЛАВА

«БЕМИДБАР»

А также:

שַׁבּוּת

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, Днепрпетровск, 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 «Бемидбар» —3****Вопросы раввину—7****Живая Тора — 12****Культура. Личность. Этика— 13****Здоровый Образ Жизни — 16****Шавуот— 17****Женская рубрика—22****Мир вокруг Нас —26****Детская страничка—26****Лист Талмуда—27****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...****Новая книга Торы- Бемидбар раскрывает пути реализации задач, который ставит перед нами Всевышний.****Слово Бемидбар в переводе означает- в пустыне. Пустыня- место, в котором отсутствует вода, а вода- символ Торы.****Мы должны учиться быть евреями именно в сложнейших ситуациях, ” в пустыне”, ведь нас прислал Всевышний в этот мир, чтобы мы, закатав рукава, серьёзно работали.****Именно поэтому, в нашей главе распределяются колена по их месторасположению, по их сторонам и задачам при переходах с одного места на другое.****Раскрывают нам наши мудрецы, что проявление Всевышнего происходит через его имя****Центральное имя Творца состоит из 4-х букв, но если рассматривать фрагмент первой буквы йуд в Имени Всевышнего, как отдельную часть, то мы получим 5-ую букву.****Если посмотреть на размещение еврейского народа, то в центре мы увидим Мишкан, вокруг него представителей колена Леви, а с четырех сторон света его окружали по три колена под своими знаменами.****Т.е, присмотревшись внимательно ,мы получаем 5-ть элементов, подобно тому как центральное имя Всевышнего состоит из 4-х букв, но при пристальном рассмотрении из 5-ти. Подобно этому и сейчас мы все имеем свои задачи, свои знамена, а в центре находится Тора.****Хочу поздравить всех с праздником Шавуот. Мы снова получаем Тору! Впереди-серьезная работа!****Элиэзер Фрейдкин**
Кфар Эльдад, Израиль

НЕДЕЛЬНАЯ ГЛАВА «БАМИДБАР»

ГЛАВА «БАМИДБАР»

Место в Торе: *Бамидбар*, гл. 1, ст. 1 - гл. 4, ст. 20.

Почему она так называется?

В первой фразе сказано: «И Творец говорил с Моше в пустыне Синай...».

В пустыне на иврите - *бамидбар*.

И вот мы снова приступаем к обсуждению книги *Бамидбар*, которая посвящена описанию событий 40-летних странствий евреев в пустыне. Заповедей здесь немного, и в целом она читается, как исторический рассказ.

То же можно сказать и о книге *Берешит*, в которой заключена фундаментальная для всех религий информация. В ней дается описание процесса создания вселенной, развития отношений между Всевышним и человеком, жизни праотцев. Если сравнивать книгу *Бамидбар* с книгой *Берешит*, может показаться, что она адресована, главным образом, поколению Пустыни, и непреходящей исторической значимости не имеет. Но уже одно то, что Тора посвящает определенным событиям целую книгу, дает нам понять, что эти события важны для всех последующих поколений. В чем же их особый смысл? В этом мы и попытаемся разобраться в нашем обзоре.

«И Творец говорил с Моше в пустыне Синай...»

По велению Яакова, *левиты* не должны были нести останки Яакова (и на стоянках в пустыне они - на особом положении, разбивают свой лагерь вокруг Мишкана).

Прежде всего, подчеркнем, что мы начинаем читать эту книгу незадолго до праздника Шавуот (праздник дарования Торы), который отмечаем в середине следующей за этим недели. И поскольку мы знаем, что в подобных вещах не бывает случайностей, резонно сделать вывод, что информация, содержащаяся в книге, связана с получением Торы на горе Синай.

В общих чертах «послание» книги *Бамидбар* - фиксирование норм жизни еврейского общества. Книга разъясняет природу социального договора, объединяющего отдельных индивидуумов в целое, которое называется «еврейский народ». Она намечает очертания неотъемлемой части социального договора - **этики социального поведения**.

Дарование Торы на Синае печатью скрепило союз еврейского общества с Творцом мира. И формирование этической системы стала необходимой прелюдией к этому знаменательному событию.

Наша глава, первая в книге *Бамидбар*, начинается с того, что Всевышний велит определить количество евреев, достигших 20-ти лет - в каждом колене народа Израиля. При этом особо выделены левиты. А в результате «переписи населения», нам представлена детальная картина состава всего еврейского лагеря. Мы узнаем, что каждое еврейское колено имело своего лидера, собственное место в лагере и во время переходов.

В центре лагеря израильтян находился *Мишкан* (походный переносной Храм). Вокруг него и дислоцировались отряды колен - по движению часовой стрелки, начиная с востока и кончая севером. Лишь стан левитов располагался непосредственно вокруг Храма.

Мидраш сообщает, что такое распределение мест на стоянках не «придуманно» в пустыне. Оно явилось **реализацией завета Яакова**. Этот порядок обозначил праотец, когда давал своим сыновьям благословение.

Комментируя главу *Берешит*, Раши (раби Шломо бен Ицхак - величайший комментатор Торы и Талмуда; Франция, 11-й век) уточняет, что Яаков велел своим детям именно таким образом группироваться на стоянках, когда они пойдут из Египта с его останками, чтобы захоронить их в пещере Махпела. То есть порядок расположения еврейских колен был установлен еще Яаковом - на все времена.

Мидраш отмечает интересный момент: первое событие, потребовавшее такого строевого порядка, было печальным (похороны Яакова), но описание лагеря в условиях пустыни (о чем повествует наша глава), привносит в него позитивную ноту.

Йосеф, родоначальник двух колен, тоже не нес останки Яакова. Леви и Йосефа заменили Эфраим и Менаше, дополнив количество колен до двенадцати.

Распоряжение Яакова было подиктовано его пророческим видением и осталось неизменным в духовной цепочке поколений. Поэтому так важно понять его смысл.

Начнем наше исследование с обсуждения характера расположения колен в лагере...

Современному человеку такая жесткость в системе расположения колен в стане может показаться, по меньшей мере, странной. Совершенно очевидно, что личные заслуги и достоинства отдельного человека в ней не имели никакого значения. Определяющий фактор в данном случае - принадлежность к конкретной семье и связь с тем или иным коленом народа Израиля. Даже Учителя Торы не обладали в этой «иерархии» какими-либо преимуществами. Удаленность от Мишкана на стоянках зависела только от родословной.

В наши дни «порядок расположения колен» не используется. Однако в религиозной еврейской среде принадлежность к опреде-

ленной семье до сих пор не утратила своего значения. Чем это объяснить?

Мы уже говорили (см. выше), что чтение книги **Бамидбар** всегда выпадает на неделю, предшествующую празднику Шавуот. И это не случайно. Мы приходим к празднику Дарования Торы, когда детальное описание еврейского лагеря еще звучит в наших ушах.

В книге **Шемот** сказано: «Вышли (сыны Израиля) из Рефадим, и прибыли в пустыню Синай, и расположились станом в пустыне, и разбил лагерь там Израиль напротив горы» (**Шемот**, гл. 19, ст. 2).

В момент получения Торы, - комментирует Раши, - еврейский стан был единым («единое целое с одним сердцем»), но во всех других случаях в лагере царил раздор, разлад и беспорядок (Мехилта).

Единство было необходимым условием для получения Торы, - отмечает **Ор а-Хаим** (раби Хаим бен Атар, один из крупнейших комментаторов Торы; Марокко, первая половина 18-го века). - Даже незначительные разногласия и споры в среде еврейского народа, сделали бы это великое событие невозможным.

Но почему? Почему акт дарования Торы мог иметь место **только в условиях всеобщей гармонии?**

Гармония предполагает единодушие в суждениях и взглядах, а этого нелегко достичь даже в отношениях между супругами. Что же говорить обо всем народе?

Сама постановка такой задачи (достичь единства) перед целым народом может показаться просто наивной. По законам демократического общества, его члены подчиняются решениям большинства. Почему же для получения Торы этого было недостаточно? Почему потребовалось единодушное согласие всех его членов?

Мы готовы ответить на этот вопрос. В любом современном, в том числе - и демократическом, обществе нет единодушия. И это особенно заметно в критические моменты истории, скажем - во время войн.

Мы знаем: чтобы человек решил пожертвовать своей жизнью во имя чего-то, он должен поверить в ценность того, ради чего он готов расстаться с самым дорогим, что у него есть.

Вспомним, к примеру, войну во Вьетнаме. Большинство американцев поддерживали политический курс тогдашнего правительства. Но оно было вынуждено принять решение о выводе войск из Вьетнама. Противники этой войны, хоть и были в меньшинстве, не захотели подчиниться большинству, потому что не верили, что ради этой войны стоит жертвовать своими жизнями или жизнями своих близких.

Демократия - это оптимальный путь организации экономической и социальной жизни общества. Когда же речь идет о жизни и смерти, каждый человек должен решить сам для себя, считает ли он цель дороже своей жизни.

Получение Торы тоже **требовало самопожертвования - не меньшего, чем на войне.**

Еврейская история знает немало примеров, когда люди жертвовали своими жизнями ради того, чтобы сохранить верность Всевышнему и Его Торе.

И сегодня в Израиле погибают евреи. Только за то, что они - евреи.

Союз, заключенный на горе Синай подразумевает готовность к самопожертвованию. Поэтому еврейский народ мог принять Тору, только добившись полного единодушия.

Но как решить эту задачу?..

Зависть, вожделие и жажда славы, - свидетельствует наша традиция, - удаляют человека из мира (Мишна, трактат **Авот**, гл. 4).

Что это означает?

Ясно, что речь идет о недостойных людях. Но как понимать выражение - «удаляют из мира»?

Здесь говорится о единстве в суждениях, - объясняют Учителя, - Хотя достичь единомыслия трудно, на практике оно все же существует в отношениях между людьми. И в первую очередь, когда «на повестке дня» - основные жизненные вопросы. Наше восприятие реальности заставляет нас признать, что все мы имеем одни и те же потребности. Всем нужен хлеб, всем нужна вода...

Разногласия возникают на уровне приоритетов, когда необходимо решить, что важнее.

Попробуем разобраться, почему мы достаточно легко приходим к согласию, когда речь идет о наших главных жизненных потребностях, и не можем достичь единства в обозначении «приоритетности» нужд.

Разве мы не живем в одно и той же реальности? Если для меня что-то - важнее другого, почему бы и моему соседу не признать, что и для него так будет лучше? Почему в определении «иерархии» ценностей мы так катастрофически расходимся во мнениях?

Об этом как раз и говорят наши Учителя, объясняя: **мы видим реальность по-разному**, потому что в нас запрограммированы не только положительные черты, но и



негативные. Наши изначальные побуждения - стремление к власти и славе, зависть, вожделение и т.п. - если мы не в силах справиться с ними, извращают объективную картину мира. Вот мы и начинаем воспринимать реальность в искаженном виде. И у каждого это видение - свое. То есть, всплывающие на поверхность заложенные в нас негативные побуждения - «удаляют» нас от реальности, от нашего «мира».

Теперь, продолжая развивать эту логическую цепочку, мы можем сказать, что единомыслие в оценке приоритетов может быть достигнуто между людьми, которые не отягощены чувствами зависти, вожделения и не стремятся к славе. Если это так, люди видят реальность одинаково - такой, какая она на самом деле.

Но тут возникает следующий вопрос: способен ли народ в целом подняться на столь высокий духовный уровень «самоотречения»?

Ответ на этот вопрос и дает нам наша недельная глава. Ибо демонстрирует нам, что человек освобождается от этих, заложенных в нем дурных качеств и устремлений, если совершенно четко знает, какое место ему отведено, что его позиция - уникальна, и никакие предпринятые им усилия его положения не изменят. В такой ситуации каждый еврей видит ту же реальность, что и его собрат по лагерю, и Израиль обретает единство. Тогда все в состоянии осознать, что Тора - очень важна для всего народа, и ее необходимо получить.

Такая постановка вопроса, скорее всего, вызовет в современном человеке чувство возмущения. Ведь получается, как будто бы, что единственный путь к достижению социальной гармонии - установление всеобщей и жесткой средневековой клановой системы. Разве это нормально, когда личные заслуги не представляют собой какой бы то ни было реальной ценности?!

Что ж, сравним представленную здесь модель, с той, которая существует в рамках современной демократической системы.

Можем ли мы со всей ответственностью утверждать, что наше общество учитывает заслуги его членов и, таким образом, социальные и прочие блага распределяются по справедливости? В идеале социальный статус индивидуума не должен зависеть ни от фамилии, которую он носит, ни от пола, ни от цвета кожи и т.п. Так ли обстоит дело в

действительности?

Когда мы построим такое идеальное общество, каждый его член - независимо от его расовой принадлежности, вероисповедания и т.д. - сможет в равной мере пожинать плоды, взращенные его талантами и способностями. Но пока это, согласитесь, остается мечтой...

Попробуем внимательнее рассмотреть мир мечты.

Любой человек в идеальном обществе (независимо от его происхождения) при наличии соответствующих данных, может стать, к примеру, знаменитым врачом, прекрасным специалистом. Он сможет насладиться всеми благами, которые предоставляет ему его общественный статус - высокая зарплата, положение в обществе, уважение окружающих и т.п. Он заслужил все это, потому что упорно учился и окончил медицинский факультет университета. Да и потом умело применял полученные знания на практике. Прямо скажем, работа врача - нелегкий труд. Звучит все это - замечательно. Однако, допустим, что он родился с особым интеллектом и блестящими способностями. Учеба давалась ему легко, без особого усилия над собой он переносил отпечатавшиеся в его памяти знания - в свою врачебную практику... И вот так, без напряжения, достиг профессиональных высот.

Этот простой пример открывает нам горькую правду: наше идеальное общество, базирующееся исключительно на заслугах людей - не более, чем иллюзия. Люди рождаются, допустим, с прекрасной фигурой или особыми способностями и талантами. Они могут развить свои врожденные качества, и мы уже готовы признать, что обладатель этих данных заслуживает большего, чем остальные люди. Сколько бы мы ни стремились к равноправию, **будущее человека определяется «случайностью»**. Одному от рождения дается потенциал, реализация которого он достигает высокого положения в обществе. Потенциал - другого человека закрывает перед ним такие возможности. Но разве природные таланты имеют отношение к заслугам? Ведь заслуги определяют нечто, достигнутое индивидуумом в результате приложения трудов и усилий.

Если вы все же продолжаете считать, что между системой, где критерием для обретения определенного социального статуса служат реальные заслуги человека, и другой, где статус - следствие генетической принадлежности, существует большая разница, составим краткую «схему» обоих подходов к действительности.

В первом случае мы имеем дело с заслугами, обусловленными качествами, полученными человеком от рождения.

Во втором - с социальным статусом, который при рождении определен положением, которое занимает в обществе семья данного индивидуума.

Есть ли между этими подходами к очерченным нами проблемам принципиальная разница, с моральной точки зрения?

Мы заменили олигархию интеллектуально одаренных людей (что обусловлено, по сути, «случайностью» - потенциалом, полученным при рождении) - олигархией «случайности происхождения». В нашем воображаемом идеальном обществе «случайный» фактор рождения человека в той или иной семье и получение генетически обусловленной одаренности способны реализоваться в полной мере. И одно не будет противоречить другому.

Но неужели создать равноправное общество, основанного на заслугах человека - вообще невозможно?

Мы дадим на этот вопрос утвердительный ответ, если сместим центр внимания с физического аспекта человеческого существования на - духовный.

Возьмем за основу наших рассуждений предположение, что Всевышний создал нас с определенным потенциалом, а для дальнейшего развития - поместил в определенные обстоятельства. Тогда получается, что у человека нет ни малейшего повода для того, чтобы гордиться своими успехами и достижениями. Если человек принимает свои, даже особые, способности, как данность, дарованную Свыше, он не будет испытывать чувство превосходства от того, что бегаёт, скажем, быстрее других, или потому, что - умен и легко постигает науки...

Более того, даже успехи, достигнутые с помощью потенциала, которым «генетически» наделен человек, перестанут быть предметом восхищения и самолюбования. Ибо осознает, что он - лишь «механизм» осуществления замысла Творца.

Что же будет тогда считаться заслугой?

Истинная заслуга человека в этом контексте - его **выбор правильного пути**, как результат реализации свободы воли.

Эта тема возвращает нас к содержанию нашей недельной главы...

Всем нам дана возможность решить, кто мы. Если реальность для нас - материальна, это означает, что мы ориентируемся на потребности тела. Если мы обнаруживаем стремление к миру духовности, главное для нас - душа. Мы не раз говорили в наших обзорах, что тело не отражает человеческую сущность. Оно - лишь оболочка, одежда души, предназначенная для того, чтобы мы смогли пройти свой путь в этом физическом мире.

Если мы сориентированы на потребности тела, то есть - концентрируем свои усилия на материальном, для нас чрезвычайно важны все материальные, исходные параметры: пол, цвет кожи, внешность, уровень полученных от рождения способностей и т.п. Фактор «случайности», благодаря которой получены от рождения наши данные, в этом контексте не имеет значения. Главное - способность применить данные на практи-

ке, да чтобы интеллектуальные «параметры» были повыше. Владелец наиболее высоких интеллектуальных показателей ценится в обществе. Поэтому его превосходство вполне оправдано, ведь он действительно демонстрирует данные, превышающие возможности других.

Если мы считаем, что люди, в первую очередь - существа физические, нам легко принять и существующую социальную систему. Как будто бы все справедливо: положение человека в обществе определяется его способностями и талантами. Советовать на несправедливость подобной организации общества - бесполезно и так же нелепо, как сочувствовать муравьям, что они не наделены таким же, как мы, интеллектом.

Если мы полностью относим человека к явлениям физического мира, это означает, что мы заведомо обрекаем себя на существование в мире несправедливости. Более талантливые могут принести больше пользы обществу. Поэтому логично предоставить им больше власти, наделить их более высоким статусом и одарить их большим количеством благ.

И это общество никогда не избавится от зависти, людских устремлений - во что бы то ни стало, любым способом добиться власти... Ибо человеку «физического мира» трудно смириться, что у кого-то более широкие возможности, нежели у него самого. Вот и выходит, что нам никогда не достичь единства. Реальность для нас никогда не будет одинаковой.

Если бы в период странствий по пустыне еврейское общество строилось бы именно таким образом, мы никогда не смогли бы получить Тору.

Но если мы мыслим себя существами, в первую очередь - духовными. Жизнь представляется нам совершенно иначе.

Если мы существа - духовные, для нас уже не столь важен пол, расовая принадлежность, изначально полученные при рождении способности. Мы расцениваем наши заслуги, как результат реализации свободы выбора, которой наделил нас Всевышний. Материальные блага - не венец наших устремлений. Как правило, каждый может обеспечить себя жильем, едой и одеждой. Но вопрос, насколько роскошными будут наряды, в которые облачается тело, и сколько этажей ему понадобится - утрачивает остроту. И уж тем более, это - не основание для оценки окружающих. Ибо мы понимаем, что никакой нашей заслуги в приобретении материальных благ, по сути, нет, что все это - от Всевышнего.

В Талмуде сказано: «Все в руках Неба, за исключением страха перед Небом» (трактат **Берахот**, лист 33).

Нам остается обсудить технический вопрос. Если я ориентирован на духовность, где мое место?

Легко идентифицировать себя с телом и отделиться от других тел. Но как идентифицировать себя с душой? Попробуем понять это, воспользовавшись компьютерной терминологией.

Представим, что душа - некий файл, который может быть помещен в нужное место, если указать цепочку его расположения в системе директорий. Теперь вернемся к истории: чтобы определить место души, нужно описать колесо, которому эта душа принадлежит, семью и «диск», где эта семья и колесо размещаются.

Если бы мы поставили перед собой цель - определить место конкретной души, мы бы сделали это таким образом, как это описано в нашей недельной главе, которая кажется почти **«предшественником» WINDOWS**. Мы должны будем определить, в каком месте искра Всевышнего, находящаяся в этой душе, отделилась от Него. Направление обозначено - от *Мишкана*. А теперь, чтобы определить место индивидуума, мы должны будем пройти путь: колено - семья - процесс, который очень похож на описание местоположения отдельного файла в общей системе вложенных друг в друга директорий.

Это описание свидетельствует, что там, на горе Синай, мы ощущали себя душами. Когда евреи ели *ман* (см. на сайте ответ **«Что такое ман»**, раздел «Спроси у раввина») и жили под защитой облака Всевышнего, у них была общая реальность, и воспринимали они ее одинаково. Они полностью были лишены стремления к личной славе и чувства зависти. Разницу в способностях и талантах они учитывали при распределении задач. Поэтому в те времена еврейский народ и мог прийти к единству, необходимому для получения Торы.

В любом случае, получение Торы имеет смысл для человека, концентрирующегося на духовности, когда потребности тела для него - лишь необходимый жизненный атрибут. В заповедях Торы нет ничего утилитарного. Они не содержат инструкция для производства побрякушек.

Принятие Торы предполагает ориентацию на духовность. А у души не возникает проблем, когда ей нужно занять определенное место, предназначенное ей в стане Израиля. Тем более, что это дает состояние полной гармонии в отношениях с другими душами.

Как видим, недельная глава Бамидбар, несомненно - прелюдия к празднику Шавуот...

Автор текста раввин Носон Вайс

ВОПРОСЫ К РАВВИНУ

О чем речь в запрете на разговоры на «не субботние» темы?

В синагоге раввин рассказывал о запрете разговаривать в субботу на несубботние темы. О чем идет речь?

Большое спасибо за сайт!

Вадим

*Сколкин Вадим
Шило, Эрец Израэль*

Своим вопросом Вы инициировали обсуждение очень важной проблемы. Ибо в еврейском мире весьма распространено неверное впечатление, что в *шаббат* запрещены лишь те или иные действия, а в остальном человек может вести себя так же, как в будни.

Он, безусловно, не варит, не жарит, естественно — не пишет, не пользуется компьютером, не разговаривает по телефону, не включает и не выключает свет, не ездит на машине (это примерно — весь список основных субботних запретов). Знает, что в *шаббат*, нельзя, например, пришить пуговицу и починить какой-либо электроприбор, даже не пользуясь им.

На самом же деле положение — иное.

Тут надо, что называется «взять быка за рога», то есть — **осознать**, для чего нужен *шаббат*.

Сразу оговорюсь, что мы обязаны соблюдать субботние законы — независимо от того, осознаем мы или не осознаем, зачем Творец дал нам *шаббат* и вообще — все заповеди.

Однако же понимание этого (когда это можно понять, тем более — когда Учителя разъясняют нам это) — помогает повысить качество выполнения законов и заповедей. А иногда — и защищает от нарушений.

Теперь — перейдем к Вашему вопросу.

Когда человек сидит за столом или гуляет по улице и разговаривает, он, казалось бы, не нарушает ни один субботний запрет. Так, возможно, действительно и происходит. Если, конечно, он знает, о чем можно и о чем нельзя разговаривать в субботу (заодно отметим — и в праздники, упомянутые в Торе и обозначенные в нашей традиции термином *йомтов*). Ибо если он говорит на темы, которые мы обозначим ниже, он не только нарушает, но и — разрушает субботу.

Общее правило таково.

В субботу нельзя говорить о делах, действиях и т.п., которые в *шаббат* осуществлять — не разрешается. Хотя речь, казалось бы, идет о том, что человек собирается сделать не в субботу, но — в будни, на следующей неделе, через месяц и т.п.

Нельзя, к примеру, обсуждать, какой маршрут лучше выбрать и каким транспортом воспользоваться, чтобы завтра (не в субботу!) поехать, скажем, к какому-то общему знакомому.

Более того, нельзя даже говорить, что «завтра я поеду навестить своего товарища». Но можно сказать — «завтра постараюсь встретиться со своим товарищем». И даже если очевидно, что тот живет очень далеко, и до него явно нужно добираться на каком-либо транспорте (быть может, даже полететь на самолете), говорить, что ты **хочешь увидеться** с кем-то — можно. А вот о том, что ты **поедешь** к нему — нельзя.

Можно говорить, что, допустим, вчера или позавчера (то есть — до субботы) ты купил какую-то еду, книги и т.п., а если очень уж

хочется — можно даже назвать уплаченную за покупку цену.

Но если за столом или на прогулке присутствует кто-то, кто, услышав об удачной покупке или о хорошей цене, подумает (только подумает!), что он тоже хочется купить ту же вещь, и решит сделать это завтра или послезавтра — говорить об этом уже нельзя.

Ибо запрещено не только говорить о действиях, которые попадают под субботние запреты, но — и думать об этом. То есть нельзя думать, например, о покупках, производственных проблемах и т.д. Нельзя, ни прямо, ни косвенно — подталкивать кого-либо к таким размышлениям.

В принципе можно говорить только о Торе в различных ее аспектах — о законах (на иврите — *галаха*), о Мидрашах, о высказываниях и рассуждениях наших Учителей, и тех, кто жил в прошлые века, и о современниках. Можно обсуждать события из нашей истории, о которых сообщают нам Учителя — в Танахе, в Мидрашах, в Талмуде. О мировоззренческих проблемах.

Обо всем этом можно разговаривать без ограничений.

Однако жизненная реальность, конечно же — чуть сложнее. Далеко не все евреи постоянно черпают знания из огромного, бесконечного резервуара Торы и имеют немалый, накопленный за годы духовный багаж. Тогда естественно возникает вопрос: не случится ли так, что в *шаббат*, скажем, на встрече с друзьями или в семье — людям не о чем будет говорить? Или — не о чем будет думать, оставшись наедине с собой...

Тут на ум приходит мысль, что, может быть, разрешается все-таки говорить о событиях прошлого и настоящего? Из собственной жизни, из жизни ближайшего окружения или о том, что происходит в других странах.

Да, это — разрешается. Разумеется — при условии, что не будут нарушены запреты на *лашонна-ра* (злословие) и на *рехилут* (сплетни).

Впрочем, тут есть одно очень важное «но».

При этом надо стараться постепенно повышать духовный уровень разговоров, уменьшать в них «удельный вес» указанных здесь разрешенных бытовых тем. Так — чтобы постепенно свести их обсуждение к абсолютно необходимому минимуму.

Это, конечно же, требует некой работы над собой. Особенно — если принять во внимание присутствие детей разного возраста, гостей и т.д. То есть нужно стремиться овладеть неким «мастерством» ведения бесед. Так, чтобы разговоры были с одной стороны — интересными, с другой — не содержали бы в себе обсуждение запрещенных в субботу тем и минимально затрагивали пусть и разрешенные, но не относящиеся к Мудрости Торы сферы.

Автор текста Элиягу Эссас

Даже если еврей не верит в Творца, он должен стать религиозным?

Уважаемый раввин.

Мне кажется, что у еврея нет свободы выбора в вопросе принятия решения, соблюдать или не соблюдать заповеди еврейской религии.

Казалось бы, если веришь в Всевышнего - становишься религиозным, если не веришь - не становишься. Даже если еврей не верит в Б-га, он должен стать религиозным. В конце концов, практикуя иудаизм, он придёт к

вере в Творца.

Почему я так думаю?

Когда евреи брали на себя обязанность соблюдать заповеди Торы, стоя возле горы Синай, Моисей задал еврейскому народу вопрос: «возьмут ли они на себя бремя обязанности по соблюдению заповедей Торы?». На что еврейский народ ответил: «соблюдём заповеди Торы и уверуем».

Возможно, они сказали что-то другое. Я точно не помню, что они сказали. Выбор соблюдать заповеди Торы для каждого ныне живущего еврея был сделан тогда, когда еврейский народ стоял возле горы Синай и принимал на себя обязанность соблюдать заповеди Торы.

Поэтому я считаю, что каждый еврей, даже если он — атеист, обязан соблюдать заповеди Торы.

Дмитрий

Клиффсайд Парк, Нью-Джерси, США

Не могу с Вами не согласиться — законы Торы действительно даны каждому еврею, без исключения.

Правы Вы и в том, что, начав соблюдать заповеди Торы на практике, даже не веря в Творца — рано или поздно человек придет к вере.

Всевышний создал мир так, что выполнение Его законов позитивно влияет на душу. Со временем душа — очищается и просветляется, и в какой-то момент появляется более осознанное ощущение Творца мира и Небесной Истины. То есть — вера в Него.

Это — поверхностный взгляд. При более пристальном рассмотрении мы увидим, что не все так однозначно.

Известно, что даже заповедь, выполненная почти неосознанно — засчитывается Небесами. Однако есть одно очень важное требование, из-за которого я и добавил слово «почти».

Необходимо осознавать, что ты выполняешь заповедь Всевышнего. При этом можно даже совершенно не разбираться в деталях заповеди, но — осуществить лишь некое механическое действие, зная, что ты осуществляешь это действие по велению Творца.

Например, если человек даст *цедаку* (филантропическое пожертвова-

ние) потому, что его учили быть добрым, и он знает, что нужно помогать другим, быть гуманным и т.д. — он не выполняет заповедь Торы. Но каждый шекель, который передан на *цедаку*, когда подразумевается выполнение закона Торы — это уже реализация Воли Творца. При том, что не отменяется ни доброта, ни стремление помочь и т.п.

Еще один принципиальный пример.

Если еврей не ездит в субботу, потому что у него выходной день, и ему некуда ехать — это его личное дело, с Торой совершенно не связанное. Но если он не пользуется транспортом в *шаббат*, потому что законы Торы запрещают так поступать — это выполнение заповеди.

Иными словами, человек придет к вере только в том случае, если он этого **хочет**. Практическое выражение такого желания, повторю — выполнение заповедей, пусть даже — «механическое», но — с осознанием, что все это делается именно так, потому что Всевышний дал такое повеление. В противном случае — можно хоть всю жизнь выполнять определенные заученные действия, но к вере — не приблизиться.

Причина в том, что для Всевышнего самое главное — чтобы душа и сердце человека повернулись к Нему. А реализация заповедей — способ достижения этой цели (благодаря практической реализации законов Торы, сердце раскрывается навстречу Творцу). И если убрать цель, оставив лишь средство — никакого толку не будет.

Примерно то же самое можно сказать и по поводу Вашего утверждения, что все евреи, стоя у горы Синай, уже обязались выполнять законы Торы.

Тут Вы, полагаю, имеете в виду высказывание наших Учителей в Устной Торе, которые поведали нам, что в момент дарования Торы, Всевышний привел на Синай все еврейские души, включая души людей, которые родятся в будущем. То есть душа каждого еврея, когда бы он ни родился — была у горы Синай, и каждый еврей, вместе со всеми, произнес: *наасе ве-нишма*, то есть — сделаем и поймём (поймём — сердцем).

Однако ребенок рождается, не зная ничего. Душа помнит все, что с ней происходило, но это запрятано в ее недрах невероятно глубоко. Осознано — никто не помнит, что он когда-то стоял у горы Синай, и это знание остается лишь теоретическим, не влияющим на реальную жизнь.

Ощущая себя частицей еврейского народа, еврей «подключается» к коллективной еврейской душе. В ней память о горе Синай намного более «четкая», и способна оказывать на человека практическое воздействие. Ведь на Синае каждый еврей высказал не только личное мнение, но — как бы «влился» в общий поток. Поэтому и сегодня, когда есть ощущение причастности к своему народу, в душе «всплывает» и память о взятом обязательстве. Иначе человек не почувствует, что сказанное на Синае его к чему-то обязывает.

Меня, признаюсь, удивило, что Вы «не помните точно, что они сказали». В контексте Вашего письма такое высказывание выглядит, по меньшей мере, странно. Ведь Вы сами утверждаете, что каждый еврей, независимо от его убеждений — «должен стать религиозным».

Впрочем, Всевышний не требует от нас, чтобы мы запоминали тексты и фразы из Торы. Наша обязанность — изучать Тору. В процессе изучения каждого, безусловно, что-то откладывается в памяти — в зависимости от индивидуальных возможностей. Но если не запомнилось — не страшно. Ведь всегда можно открыть книгу и перечитать, что забыл. Тем более, в наше время книги — общедоступны и недороги. Не говоря даже про интернет.

Для сравнения, в Израиле, например, в «среднестатистическом» еврейском доме, где живет религиозная семья, на полках стоят сотни, если не тысячи книг Письменной и Устной Торы.

Поэтому, странно на фоне Ваших утверждений слышать, что Вы даже не потрудились открыть Пятикнижие и прочитать, «что они сказали». А ведь это — один из самых известных фрагментов во всей Торе.

Изучение Торы может привести еврея к вере во Всевышнего и к еврейскому образу жизни — практической реализации законов Торы. А если посмотреть глубже, то вообще, выполнение любой, пусть даже одной заповеди Торы — ведет еврея ко всей Торе.

Но только при осуществлении вышеуказанного условия — если выполняя эту одну, единственную заповедь, он понимает, что реализует Волю Всевышнего и **хочет** к Нему приблизиться.

Автор текста Хаим Аккерман

Как соблюсти традиции Шавуота человеку с непереносимостью лактозы?

У меня синдром

«непереносимости лактозы».

Как соблюсти традиции праздника Шавуот?

Спасибо за внимание.

Леви

*Levi
New York*

В праздник Шавуот, как известно, принято хотя бы одну трапезу делать — молочной, в меню которой входят блюда из сыра, творога и т.п.

Это — устойчивая и весьма распространенная в нашем народе традиция.

И вполне понятно, что у людей с таким, как у Вас, синдромом (в медицине это носит название — гиполактазия), когда в желудочном соке отсутствует или находится на низком уровне фермент (лактаза), необходимый для усвоения организмом молочных белков — возникают проблемы с соблюдением традиции Шавуота.

Ведь они, эти люди, практически не могут (а если могут — то в очень ограниченных

количествах) употреблять в пищу молочные продукты.

Попутно отмечу, что этот синдром, насколько я знаю, чаще всего проявляется у мужчин в возрасте старше 40 лет. Но у женщин и детей — тоже бывает.

Что же делать в Вашем случае?

Дам несколько советов:

1. Если синдром проявляется в легкой форме, и можно повлиять на меню трапезы — постарайтесь, чтобы хотя бы часть молочных продуктов и ингредиентов были не из коровьего молока, но — из козьего или овечьего. И ешьте это в относительно небольшом количестве.

Поясню, что овечье и козье молоко легче усваивается, что в такой ситуации, разумеется — важно.

2. В Израиле и в США (не в курсе, что делается в других странах) продаются пищевые добавки, содержащие лактазу.

Руководствуясь инструкцией по приему (обычно рекомендуют от одной до трех таблеток вначале еды), и, проведя эксперименты — Вы установите свой минимум приема этой добавки (больше минимума принимать не следует). И тогда молочная трапеза пройдет для Вас без неприятных последствий.

В Израиле эти пищевые добавки, как правило, имеют знак кашерности. Полагаю, что и в Нью-Йорке и в других городах США (может, и в других странах), в районах, где живет много религиозных евреев, тоже можно приобрести эту пищевую добавку, снабженную сертификатом кашерности.

3. Люди, как правило, достаточно хорошо знают «характер» своего организма и понимают, какие продукты и/или блюда (или сочетание блюд) могут спровоцировать у них специфические неприятные ощущения и проявления.

Если обычно человек может этим пренебрегать, то в данной ситуации — не надо складывать все ухудшающие состояние факторы, и во время всей молочной трапезы в Шавуот не стоит есть ничего такого, что само по себе не слишком хорошо влияет на функционирование пищеварительной системы.

Иногда одного этого уже достаточно для того, чтобы небольшое количество молоч-

ных ингредиентов не навредило состоянию человека с синдромом.

Возникает закономерный вопрос: зачем нужны все эти заботы, старания и страдания?

Конечно, же, как говорится — «не в молочных продуктах счастье».

Но ведь и традиция эта — появилась не на пустом месте.

В ней содержатся намеки на важные моменты еврейской истории.

Она напоминает нам, что Моше получал Тору в течение 40 дней на горе Синай. Ибо числовое значение слова «халав» (молоко) как раз — 40.

В день Шавуота родился и умер царь Давид, который в юности был пастухом (пас коз и овец и снабжал семью молочными продуктами, в том числе, и сырами).

Великий царь Шломо (на русском — Соломон) в своей книге глубочайшей мудрости под названием *Шур ха-Шурим* сравнивает «вкус» изучения Торы с молоком и медом.

Всего этого, полагаю, достаточно, чтобы осознавать, что молочная трапеза в праздник Шавуот, если помнить о причинах, которые здесь обозначены, размышлять и говорить о них во время этой трапезы — способна дать душе правильный настрой, поднимающий духовную составляющую праздника на еще большую высоту.

И — последнее.

Законы и обычаи Торы даны не для того, чтобы подвергать нас физическим страданиям. Поэтому, если ни одна из обозначенных выше рекомендаций Вам не подойдет (или, например, рекомендацию нельзя реализовать из-за отсутствия той самой пищевой добавки) — можно ограничиться присутствием на молочной трапезе. Принять участие в *Кидуше* (или сделать его самому) и есть, скажем, халы, хлеб, питы и блюда из продуктов, не содержащих молочные ингредиенты.

Главное — говорить и думать о радости, которую приносит изучение Торы и соблюдение ее заповедей.

Автор текста Элиягу Эссас

Неужели любовь — грех?

Скажите, неужели любовь - это грех? Есть ли вина человека в том, что он влюбляется в определенных людей, если ему нравится определенный типаж или... свой пол.

Почему человек должен страдать, не имея возможности любить того, кого он хочет.

Жизнь дана один раз, и каждый человек имеет право ее прожить так, как считает нужным. Тем более, если это не мешает другим людям.

А каким образом любовь может мешать другим?

Или вы думаете, что люди нетрадиционной ориентации не способны на любовь? Не способны чисто и искренне любить? Думаете, они все сплошь похотливые и озабоченные?

Если вы так думаете, то это очень грустно.

Разве все гетеросексуалы умеют любить, разве среди них нет озабо-

ченных или эгоистов, которые портят жизнь и себе и своим детям?

И Вы, помнится, писали, что однополые отношения, якобы, навязываются. Но, как они могут навязываться, когда везде гетеро пропаганда, детям еще с младых лет внушают, что они должны быть с противоположным полом, а за неправильную ориентацию тебя могут и убить.

*Лора
Россия, Москва*

Сначала попытаемся разобраться, так сказать, в «промежуточных» вопросах.

Чувство любви, разумеется, может появляться у любого человека — независимо от разнообразных, перечисленных Вами факторов. И никаких предубеждений по этому поводу у нас нет.

Понимаю Ваш эмоциональный настрой. Но тут Вы, что называется, ломитесь в открытую дверь.

Чтобы расставить все «по полочкам» — надо посмотреть в корень явления. А для этого пока что оставим в стороне эмоциональный аспект и попробуем выявить сущностные противоречия, «вмонтированные» в Устройство мира.

В Торе, в книге **Ваикра** (гл. 19, ст.18) написано: «*ve ahavta le reacha kamoха*», что в общеизвестном переводе означает — «люби ближнего своего, как самого себя».

Эта заповедь обращена ко всем людям, не выделяя некие группы и не подразделяя нас на категории. И если Творец обязывает нас выполнять что-то — Он непременно дает все, что необходимо для реализации этого повеления.

Значит, в душе каждого человека заложен потенциал зарождения любви к другим (разницу между евреями и неевреями в данном контексте здесь — не обсуждаю).

Добавлю, что в Торе не указывается, кого именно надо любить — мужчину или женщину. И поскольку нет разграничения, значит, казалось бы, следуя логике Ваших рассуждений, все варианты — годны.

Впрочем, есть в Торе и другая заповедь, которая как будто бы очевидным образом — входит в противоречие с выше рассмотренной.

В той же книге Торы (**Ваикра**, гл. 18, ст. 22) мы находим запрет на интимные отношения мужчины с мужчиной.

Но ведь заповедь любить ближнего распространяется на все возможные варианты, включая двух мужчин. Ну, разве этот запрет не противоречит заповеди, предписывающей любить ближнего?

Разрешается это противоречие достаточно просто. В Торе нам предлагается любить ближнего сердцем и душой, но — без физической близости. Примеров такой любви — множество. Это любовь родителей к детям, детей — к родителям, любовь между братьями и сестрами и т.д.

В данном случае, душевная близость возвышает человека, физическая, наоборот — духовно разрушает, и нет возможности избежать падения.

«Человек имеет право прожить свою жизнь так, как считает нужным»,

— пишите Вы. И — абсолютно правы. Каждый человек действительно сам выбирает себе жизненные ориентиры и идеалы, и каждую секунду, сознательно или подсознательно, самостоятельно решает, как ему поступить.

Однако с годами люди — меняются. Меняется их видение и понимание окружающего мира, людей, происходящих событий, меняются их оценки прошлого и настоящего. Со временем меняются идеалы и жизненные принципы, которыми живет человек.

У 15-летнего подростка — одни представления о том, как надо жить, и как правильно поступать. Через 30 лет его представления об этом — сильно изменятся. А а еще через 30 лет, скорее всего — будут совершенно иными.

Полагаю, и у Вас, например, 15 лет назад было не такое, как сегодня, понимание, как строить свою жизнь. И вполне уместно и логично предположить, что еще через 15 лет оно, Ваше понимание — претерпит не малые изменения.

Подумайте о том, как видится Вам Ваша жизнь через 20-30 лет. Постарайтесь, насколько это возможно, посмотреть на себя как бы со стороны — с позиций человека того возраста.

Если это для Вас непосильная задача — поговорите с людьми, которые старше Вас на 20-30 лет. И — убедитесь, что вряд ли кто-то упомянет бытовые мелочи из тех, что занимали их много лет назад. Вероятнее всего, оглядываясь на прошлое десятилетней давности, люди будут говорить о сущностных проблемах.

Вычленив некий общий знаменатель, Вы увидите, **что** именно в основном беспокоит людей, и какие принципиальные моменты в своей жизни, они хотели бы изменить.

Например, не зная Вас и Вашей жизни, можно указать на одну важную деталь. Каких бы успехов не достигла бы современная медицина в чем ни пытались бы убедить нас политики и общественные деятели, факт останется фактом — у однополых пар быть не может детей.

Возможно, на данном этапе, Вы даже и не мечтаете о том, чтобы родить **своего** ребенка от любимого человека. Но рано или поздно, эта проблема наверняка всплывет. И ничего с этим не поделаешь, природа человека, заложенная в него Твор-

цом мира — возьмет вверх.

Поэтому уже сегодня стоит задуматься, не будете ли Вы через 20-30 лет с сожалением оглядываться на прошлое.

Чтобы выстроить правильные жизненные ориентиры — надо изучать Устройство мира и человеческой души. Тогда, в процессе такого изучения — проявятся и верные идеалы, соответствующие цели пребывания души в земном мире.

Для начала я посоветовал бы изучать Пятикнижие и/или книги Пророков и Писания. По переводам, выпущенным в свет еврейскими религиозными издательствами.

Полагаю, такие книги без труда можно найти в интернете, а в Москве — и приобрести.

Рекомендую прочесть на сайте и ответ [«С детства меня привлекают только женщины»](#). Много, о чем говорится в нем, имеет прямое отношение и к нашему обсуждению.

Автор текста Хаим Аккерман

ЖИВАЯ ТОРА

Приближается праздник Шавуот...В этом году он наступает непосредственно после Шаббата и получается, что 2 дня (вне Израиля — 3 дня) мы в атмосфере Шавуота. По продолжительности, этот праздник отличается от Песаха и Суккота тем, что празднование его всего один день (вне Израиля — 2 дня).

Однако духовное наполнение Шавуота невообразимо. Ведь мы заканчиваем считать дни приношения Омера, которые влияли на исправление нашей души каждый день, и в Шавуот мы закрепляем тот духовный Свет, что мы получили во время Песаха. Этот праздник наполнен особой добротой и духовностью.

Во многих общинах принято есть в первый день праздника Шавуот молочные блюда. Существует много объяснений этого обычая. В любом случае, обычай, введенный нашими отцами, становится частью Торы и не может быть отменен.

Многие едят в Шавуот пироги, испеченные на меду, чтобы исполнить слова Песни Песней: «Мед и молоко под языком твоим», а затем едят мясо, чтобы выполнить запо-

ведь «Радуйся в свои праздники» — ведь мясное блюдо является необходимым условием радости.

Разумеется, следует тщательно соблюдать все предосторожности *кашрута*, чтобы в святой день Дарования Торы трапеза прошла в соответствии с заповедями. Необходимо завершить молочную трапезу чтением *Биркат га-мазон*, сделать часовой перерыв, расстелить новую скатерть и только после этого поставить на стол мясные блюда.

В память о том, что Тора была дарована нам на покрытой зеленью горе, мы стараемся, чтобы в Шавуот нас окружали деревья, цветы и другие пахучие растения — они делают праздник более радостным.

Моше родился 7-го Адара. Тора рассказывает, что мать скрывала его в течение трех месяцев, вплоть до 6-го Сивана, когда она вынуждена была оставить его в тростнике у берега реки. В память о чуде, происшедшем с Моше, мы расстилаем на полу в Шавуот стебли тростника и другие травы.

Освященный традицией еврейский обычай обязывает запастись к Шавуоту розы и различные травы в соответствии со рассказом *Мидраша Ваикра раба*, где приводится следующая притча. У некоего царя был фруктовый сад. Однажды царь посетил этот сад и обнаружил, что он полон колючих растений.

Он прислал садовников, чтобы те выкорчевали весь сад, но увидел, что среди терниев выросла одна роза. Тогда царь сказал: «Ради этой единственной розы сад не будет выкорчеван». Так ради Торы был спасен весь мир (*Бней Иссахар*).

В Книге Эстер сказано: «Указание (,לְדַת — указание, учение, религия) же было дано к столице Шушане» (*Эстер, 8,15*). Существует традиция читать название города не как *Шушан*, а как *Шошан* — роза. Поэтому принято украшать свитки Торы розами.

Рассказывают, что это — очень древний обычай, существующий со времен Первого Храма, и Гаман, обвинявший евреев во всевозможных вымышленных и полувывымышленных грехах, рассказывал о нем царю Ахашвершю.

В еврейской общине города Майнца было принято в Шавуот, день Дарования Торы, печь специальные *халы* (их так и называли — «Синай»), ибо именно в этот день дети начинают изучать Тору — чтобы «подсластить» им учение.

Во Франкфурте-на-Майне было принято готовить специальное мясное или молочное блюдо, своей формой напоминающее лестницу с семью ступенями — в память о семи Небесах, которые раскрыл Всевышний в час Дарования Торы.

Женщины пекли особые хлеба, имеющие как бы четыре конца, в память о двух хлебах, которые приносились в Храм в Шавуот. Этот обычай основывается на словах Торы: «И выходит река из Эдена для орошения сада, и оттуда разделяется и образует четыре главные реки» (*Берешит, 2,10*). Согласно *Мидрашу*, слово «река» относится к Торе, а слово «Эден» — к горе Синай.

Кроме того, Тора также названа — חֶלֶם «хлеб», а в Книге Ийова сказано: «Длиннее земли мера этого и шире моря» (*Ийов, 11,10*). Здесь четыре конца хлеба соответствуют четырем подходам к истолкованию Торы: *пшату* («прямой смысл»), *ремезу* (намеки), *друшу* (толкование), *соду* (тайна) (*Лев Давид*).

Существует старинный обычай начинать учить маленьких детей Торе именно в Шавуот, день, когда она была дарована Израилю. Рано утром детей ведут в синагогу в соответствии со словами Торы: «И вот, на третий день, *при наступлении утра...*»

Приносят доску, на которой написаны буквы еврейского алфавита, а также слова: «Моше завещал нам Тору», «Тора — наша вера» и первый стих книги *Ваикра* («И воззвал к Моше, и сказал Г-сподь ему из шатра...») Учитель читает букву за буквой, а один из учеников повторяет их за ним.

Доска обмазывается медом, и ученик слизывает мед, покрывающий буквы. Кроме того, принято печь медовые пироги, на поверхности которых пишут слова Торы, а также записывать эти слова на поверхности яйца и также обмазывать его медом.

Знаюки скрытого учения установили обычай, обязывающий изучать Тору всю ночь праздника Шавуот. В эту ночь изучают Письменную Тору, фрагменты из книги *Зогар* и установленный текст всех 613 заповедей в кратком изложении.

Этот обычай был введен потому, что книга *Зогар* особо подчеркивает важность бодрствования в праздничную ночь, когда еврейский народ с нетерпением ожидал получения Торы. Ведь в час получения Торы еврейский народ и сама Тора стали как бы одним целым; это был час их воссоединения (подобного браку). Поэтому всю предшествующую ночь следует посвящать «украшению невесты».

Шавуот особенно напоминает нам о важности изучения Торы. В этот Шаббат непосредственно перед Шавуотом мы читаем главу «Бемидбар», первую из книги «Бемидбар». Начинается она именно с исчисления евреев. Почему? Потому что каждый еврей — бриллиант в короне Торы, когда из его уст выходят слова Торы.

И в эту ночь мы В-вншему можем сделать особый подарок: украсить Тору нашей учебой и старанием познать ее глубины. Как никогда, именно в эту ночь Творец дает нам возможность раскрыть скрытое, и подняться на много ступенек в понимании Торы...

Давид Эльман

Иерусалим, Израиль

КУЛЬТУРА. ЛИЧНОСТЬ. ЭТИКА

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

РАССТАЛАСЬ С ЛЮБИМЫМ. ЧТО ДАЛЬШЕ?...

Стефани Пирсон

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

До двадцати лет, когда я училась в колледже, эта техника выживания

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

Когда отношения заходят в тупик, приходится оставлять в этом тупике все отвергнутые надежды и растоптанные планы, и выбираться из него в одиночку. И все это неизбежно означает, что ты вновь оказываешься на «уровне свиданий». И ты все время спрашиваешь себя: как поведет себя человек, за которого мне суждено выйти замуж? Может, и он переживает нечто подобное? А, может, он получил выгодное место в Сан Пауло, и теперь шансы нашей с ним встречи ограничены тем количеством денег, которые я смогу заработать, чтобы в один прекрасный день съездить на Бразильский карнавал?

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

ДАЙТЕ НАДЕЖДЕ ШАНС

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

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

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

Порой людям кажется, что все подходящие по возрасту, интеллектуальному уровню и

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

СОПРОТИВЛЯЕТЕСЬ ЖЕЛАНИЮ «ЗАЛЕЧЬ НА ДНО»

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

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

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

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

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

Действительно, для того, чтобы прийти в норму после разлуки, человеку необходи-

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

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

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

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

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

СОСРЕДОТОЧЬТЕСЬ НА ПРОЦЕССЕ

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

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

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

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

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

ИГРАЙТЕ СВОЮ РОЛЬ

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

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

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

И это, представьте, подействовало!

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

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

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

УСВОЙТЕ УРОК И ДВИГАЙТЕСЬ ДАЛЬШЕ

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

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

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

ПОРА ВСТАВАТЬ НА НОГИ

Теперь, когда вы прошли полный курс «терапии», самое время воз-

вращаться в строй.

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

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

К моему искреннему удивлению, я ошибалась.

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

1. Бывший возлюбленный никогда не был столь тактичным, как мой новый знакомый.
2. Бывший предмет моих вздыханий никогда не умел слушать меня с таким вниманием.
3. Взгляды моего теперешнего поклонника на жизнь мне гораздо ближе, чем взгляды бывшего возлюбленного.

Ну, и так далее...

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

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

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

Материал сайта международной религиозной еврейской организации Эш а-Тора

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ПО ТОРЕ

Роль белка в питании

Белок является важным органическим веществом, необходимым для формирования и восстановления мышц, волос, ногтей, кожи и внутренних органов.

Он выполняет огромное количество функций, которые поддерживают здоровье всего организма. Человеческое тело не может функционировать без достаточного количества белка, поэтому его роль в питании нельзя недооценивать. Все клетки и ткани организма человека содержат белок.

Он обеспечивает нас большим количеством энергии (около 10-15% от всего рациона) и является вторым наиболее распространенным соединением в теле после воды. Большая его часть содержится в мышцах (около 43%), значительная доля приходится на кожный покров (15%) и кровь (16%).

Почему белок должен поступать в организм вместе с продуктами? Как известно, белки представляют собой большие, сложные молекулы, состоящие из более мелких соединений, аминокислот – заменимых и незаменимых. Незаменимые аминокислоты не вырабатываются человеческим организмом, поэтому должны поступать в него вместе с белковой пищей.

Существует около 20 различных аминокислот, 8 из которых не могут быть синтезированы в теле взрослого человека. Это: Лейцин; Триптофан. Лизин; Изолейцин; Валин; Фенилаланин; Треонин; Метионин. Роль белков в питании ребенка также важна, ведь детский организм не может выработать достаточное количество аминокислот.

Поэтому в данном случае аргинин, цистеин, глицин, глутамин, гистидин и пролин рассматриваются в качестве незаменимых. Кроме того, у взрослых людей, при наличии определенных болезненных состояний, конкретные аминокислоты могут получить статус «условно-незаменимых». Роль белка в питании человека Это органическое вещество может входить в состав продуктов растительного и животного происхождения. Протеины из животных источников (мяса,

рыбы, яиц и молочной продукции) содержат полный спектр незаменимых аминокислот, однако веганам и вегетарианцам также не стоит забывать о роли белка в питании человека. Они могут получить все необходимые компоненты, правильно корректируя свой рацион и комбинируя различные продукты растительного происхождения (бобовые культуры, соевые продукты, орехи, крупы).

Многие ученые полагают, что растительный белок предпочтительней животного. Считается, что он связан с более низким риском развития сердечно-сосудистых заболеваний и снижением уровня холестерина, в то время как животный может повысить уровень инсулина в крови и увеличить вероятность развития воспалительных заболеваний кишечника и рака толстой кишки. Поэтому следует придерживаться сбалансированной диеты и не отказываться от растительной пищи.

Основные функции и роль белка в питании :

1. Восстановление и поддержание.

Белки являются строительными блоками человеческого организма.

Волосы, кожа, глаза, мышцы и внутренние органы построены из этих веществ. Именно поэтому дети должны потреблять большее их количество, чем взрослые. Не стоит забывать и о роли белка в питании беременных женщин – будущим мамам следует увеличить потребление белковой пищи, чтобы обеспечить нормальное развитие своего ребенка.

2. Энергия.

Этот компонент питания является одним из основных источников энергии. При потреблении большего количества белка, что необходимо для тканей и клеток организма, человеческое тело использует его в качестве энергетического ресурса. Если же белок не нужен, в связи с употреблением других источников энергии (углеводов), он становится частью жировых клеток.

3. Транспорт молекул.

Белок является одним из основных элементов, необходимых для транспортировки определенных молекул (например, для гемоглобина, который переносит кислород по всему телу). Он также иногда используется для их хранения (к примеру, ферритин, позволяющий организму сохранять железо в легкодоступной форме).

4. Защита организма.

Очень многое зависит от количества протеина в рационе человека. Следует помнить, что роль белка в питании заключается и в предотвращении большого количества заболеваний и инфекций. Это органическое вещество (в виде антител) часто работает вместе с другими клетками иммунной системы, выявляя и иммобилизируя антигены, чтобы их впоследствии уничтожали лейкоциты.

5. Ферменты.

Большинство химических реакций в организме не будут эффективными без участия белковых ферментов (например, создание ДНК).

Роль белка в питании определенных групп людей. Хотя это вещество жизненно необходимо каждому человеку, существуют некоторые группы с повышенной потребностью в нем. Роль белка в питании таких людей еще более значительна (если такое, конечно, возможно).

Группы людей, которым необходимо большее количество белковой пищи:

Беременные и кормящие женщины

В этот период роль белка в питании заключается в поддержании происходящих изменений в организме матери и обеспечении нормального развития плода.

Тинейджеры

В подростковом возрасте следует потреблять большее количество белковой пищи, чтобы покрыть все потребности растущего организма.

Спортсмены и люди, ведущие активный образ жизни

Тяжелые тренировки и интенсивные физические нагрузки требуют употребления дополнительного белка, чтобы покрыть энергетические расходы и восстановить поврежденные ткани.

Люди с травмами и те, кто страдает от некоторых видов заболеваний (например, рака)

Как мы помним, роль белка в питании заключается в восстановлении тканей тела и поддержании здоровья иммунной системы. Однако если организм не получает достаточное его количество, он может использовать мышцы для «топлива», в котором нуждается, что может привести к снижению сопротивляемости инфекциям и замедлить выздоровление.

Продукты питания, богатые белками

Это органическое вещество содержится в растительных и животных продуктах питания. Рыба, птица и мясо являются наиболее распространенными источниками белка. Роль в питании человека этих продуктов весьма существенна. Мясо и птица составляют почти 40% от потребления протеина среднестатистическим взрослым американцем, а 30% этого вещества, как правило, поступает из рыбы, яиц и молочных продуктов.

Конечно, эти проценты всего лишь отражают пищевые предпочтения большей части населения и ни в коем случае не означают, что 70% потребляемого вами белка должно исходить из продуктов животного происхождения. На самом деле одними из лучших и здоровых источников белка являются: рыба (тунец, сардины, лосось и треска); куриное и индюшиное мясо; соевые бобы и чечевица; говядина; ягненок; тофу; шпинат, спаржа, зелень; фасоль, зеленый горошек, чечевица, тыквенные семечки; яйца. Однако белковой пищей, как и любой другой, не стоит увлекаться, так как ее избыток, как и недостаток, может быть опасен для здоровья.

Роль белка в питании человека огромна, поэтому необходимо придерживаться рекомендованной суточной нормы его потребления, которая будет варьироваться в зависимости от уровня вашей активности, возраста и состояния здоровья.

СУТОЧНАЯ НОРМА БЕЛКОВ ДЛЯ ЖЕНЩИН И МУЖЧИН

Совет по пище и питанию Национальной академии наук США рекомендует употреблять в день не меньше 50 г чистого белка. Это – примерно 150 г рыбы или белого мяса.

Люди, занимающиеся спортом и нацеленные на рост мышц, должны

есть больше белка. В этом случае для предотвращения распада мышечной ткани – катаболизма – женщинам рекомендуется есть не меньше 1 г белка на 1 кг массы тела. Лучше – 2 г. Для мужчин этот показатель может достигать до 3 г на 1 кг веса тела.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Елена Демидова

Одесса, Украина

ШАВУОТ

Три праздника определяют еврейский календарь и являются как бы его каркасом, к которому прикреплены другие дни — будничные, печальные и праздничные.

Все три праздника — Песах, Шавуот и Сукот — по сути отмечают центральное явление в истории нашего народа: Исход из Египта, переход от рабства к свободе. И если в дни Песаха мы говорим, в основном, о сути Исхода, а в дни Сукот как бы подводим итог этому процессу, сидя в домиках-шалашах (на иврите такой шалаш называется — "сука") и вкушая плоды Земли Израиля (Сукот празднуется осенью) как свободные люди, не знающие иного господина кроме Творца мира (что и символизируется составленной из дощечек и веток крышей шалаша, через которую видно небо), то возникает вопрос: что же еще остается отмечать и чему радоваться, если мы уже отметили и Исход из рабства, и то, что мы стали свободными людьми?

В Шавуот мы отмечаем и празднуем существование механизма превращения раба в свободного человека.

Актуальная всегда, проблема эта — превращение раба в свободного человека — для нас, советских евреев, приобретает особую остроту.

Что означает слово Шавуот? Наша традиция учитывает не только необходимость, но и невероятную сложность решения задачи: превратить вчерашнего раба в свободного человека. Это отразилось даже в названии праздника.

Ведь в случае двух других праздников название раскрывает какую-то частичку их сущности. Слово Песах означает, что среди всего безобразия жизни Египетской империи Всевышний выделил, отметил -"пасах" наш народ и вывел его к свободе. Слово

Сукот означает, что семь дней мы проводим в сукке.

А слово Шавуот? В переводе оно означает "недели". Что это слово нам открывает? На первый взгляд это не ясно.

Более того. Тора дает празднику Шавуот еще два имени: (йом а-бикурим) и (хаг а-кацир), а в Талмуде и других книгах, устанавливающих детали нашей традиции, есть еще одно, четвертое, название: (ацерет).

Однако все эти четыре названия, на первый взгляд, не только не указывают на суть праздника, но и, казалось бы, скрывают ее от нас.

Как мы увидим далее, это происходит именно из-за необычной его значительности. Не указывая прямо на само событие, а лишь намекая на некоторые его свойства, Тора как бы помогает нам постигнуть нашим — пусть еврейским, но все-таки конечным — умом событие бесконечное, как принято сегодня говорить, событие космического масштаба. Ибо речь идет о даровании Торы. И главное название нашего праздника: (хаг а-шавуот, зман матан Тора), праздник Шавуот, день дарования Торы.

Возвышение и очищение: необходимое условие

Человека, конечно, нелегко сделать бесконечным. Во всяком случае, если речь идет о его телесных и умственных возможностях. Ведь у нас конечное число "мозговых" и нервных клеток, поэтому результат их деятельности тоже конечен. Правда, есть еще душа, обладающая свойством соприкасаться с бесконечностью. Душу, то есть нас самих, можно очистить и возвысить, придав ей реальную возможность служить сосудом, воспринимающим бесконечное. Но сделать это можно, только вовлекая все наши способности, в том числе (обязательно!) телесные и умственные. Поэтому, празднуя отдельные элементы, связанные с Шавуот, мы как бы готовимся к полному осознанию всей сути праздника.

(йом а-бикурим) — праздник первых плодов. К шестому дню месяца Сивана, на праздник Шавуот в Иерусалим стекалась большая часть еврейского народа. Все землевладельцы приносили с собой первые плоды нового урожая, собранного с их земли. Необходимо было принести первые плоды тех семи видов плодов, которыми славилась Эрец Исраэль: пшеница, ячмень,

виноград, инжир, гранаты, маслины и финики. К Иерусалиму двигалась торжественная процессия, завершаясь в Храме, где у жертвенника клали корзинки с плодами, низко кланялись и выходили. Праздник продолжался на улицах и в домах Иерусалима.

(хаг а-кацир) — праздник начала жатвы пшеницы. В этот день в Храм от имени всего народа вносят два больших пшеничных хлеба. Это тоже было важной составной частью праздника Шавуот.

В чем же суть этих элементов праздника и почему они присущи именно этому дню?

Основа основ биологической жизни человека — хлеб. Те, кто пережил голод, чувствуют это особенно остро. Все мы ясно ощущаем, что без хлеба — и вообще плодов земли — жизнь невозможна. И поэтому работа на земле (может быть, не очень популярная сегодня) является работой насущной и благородной. И очень опасной. Опасность, заключающаяся в ней, — утрата осознания связи результатов своего труда с волей Творца мира, определяющей в конечном счете и количественный, и качественный результат этого труда (т.е. благословение или беду он принесет). Утрата этой связи разрушает духовную основу человека, а с этим и самого человека. Обретение этой связи — путь к очищению и возвышению человека.

В конце книги из этой серии рассказывалось о празднике Песах:

"Праздник закончился. Нам немного грустно. Но уже слышно тиканье часов. Идет отсчет времени: от дня Исхода — сорок девять дней После первого дня Песаха в каждой вечерней молитве считают дни. Этот подсчет называют (сфират а-омер). Как египтяне угнетали наш народ, мучали и истребляли его в рабстве (наши Учителя отметили, что евреи опустили на сорок девять ступеней (уровней) вниз и с каждой ступенькой погружались во мрак еврейские души) — так разгибался, возвышался и просветлялся он, возвращаясь из дома рабства в Эрец Исраэль. Сорок девять ступеней вниз и сорок девять шагов вверх. Ровно через семь недель мы, весь народ, уже стояли у горы Синай и слушали голос Всевышнего, слова, произнесенные для нас Им самим. Он признал нас достойными получить драгоценнейший сосуд — Его Тору. И мы пошли дальше, в Землю Израиля".

Этот подсчет — семь раз по семь недель и объясняет название праздника — Шавуот. Он символизирует процесс постепенного, шаг за шагом, освобождения из рабства. Процесс, как мы знаем на личном примере, отнюдь не простой, во всяком случае, далеко не автоматический.

Кроме того, Шавуот, семинедельный подсчет, символизирует и определяет внутренний настрой: ожидание.

Теперь, после небольшой, но сущностной расстановки акцентов, мы лучше подготовлены к празднованию Дня дарования Торы, собственно, к празднованию Шавуот.

Дарование Торы: что это значит и как это происходило?

Мы постарались хотя бы чуть-чуть обсудить проблему очищения души, момента ожидания, помогавшего подготовить конечного человека к встрече с Бесконечным.

Но все-таки — как могут люди принять Тору, то есть получить систему духовных ценностей, мудрость жизни, описание мира (всего Творения!), закодированную запись всей нашей прошлой и будущей истории (вплоть до весьма труднодостижимого "конца дней"), бесконеч-

ные и безграничные по глубине мудрости понятия, получить это от самого Творца мира, который есть Бесконечность, — и... остаться в живых, то есть конечными людьми? В полном объеме понять это трудно, если вообще возможно. Однако кое-что нам удастся представить, если изложить традицию, передаваемую непрерывно из поколения в поколение, с того года — 2448-го по еврейскому летосчислению — и до наших дней.

15-го Нисана евреи вышли из Египта и через семь недель уже стояли у горы Синай. Летняя ночь была короткой, и перед рассветом народ был разбужен ослепительным сиянием молний и сильнейшим грохотом, напоминавшим раскаты грома. И свет, и звук исходили с вершины горы Синай.

На этом этапе люди еще не испугались, ибо в определенном смысле были подготовлены Моше, который стоял во главе народа и в течение нескольких предшествовавших дней находился на самой горе, получая "инструкции" от Всевышнего.

И тут стали происходить события, подготовиться к которым человеку невозможно. У всех стоявших у горы Синай неожиданно стали меняться человеческие характеристики. Слепые стали видеть, глухие — слышать, мгновенно были излечены все телесные недостатки. Более того — каналы органов чувств смешались: звуки стали восприниматься глазами, свет — ушами.

В этот момент гора была объята пламенем. Мир дрожал от ожидания. Сквозь грохот и из огня все более явственно слышался звук, напоминавший звук бараньего рога — шофара. Небо прогнулось над вершиной горы и как бы сомкнулось с ней. Густое, непроницаемое облако окутало всю вершину, и свечение ощущалось уже как бы пробивающим это облако. Звук шофара все усиливался, становился почти нестерпимым...

Вокруг горы Синай стояли не только евреи того поколения. В этот момент души евреев всех поколений, а также всех неевреев, которые во все времена искренне приняли еврейство (совершили гиюр), тоже находились там. Они объединились — все — в одну общность, стояли все "как один человек, с единым сердцем" — необходимое условие дарования и получения Торы.

И в этот момент послышался голос Всевышнего. Он был не только слышен, но и воспринимался всем существом — был виден как некая огненная субстанция. Люди видели звуковую волну, колебания этой субстанции. Они видели ослепительный черный огонь (в виде букв) на фоне ослепительного белого огня. Голос произнес первую из десяти заповедей: Я — Всевышний, Который вывел тебя из земли египетской, из дома рабства. |

Огненная субстанция соприкоснулась с каждой душой, и только после того, как каждая душа откликнулась, согласилась принять — запечатать — эти слова в себе, она, вернулась к горе и замкнулась на одной из двух каменных скрижалей, которые Моше должен был потом передать евреям. Замкнулась, прожгла — и слова эти как бы вмуровались в скрижаль.

Ощущение, испытанное каждой душой при соприкосновении с огненной субстанцией, передать невозможно. Но была у него и другая сторона: наступило ощущение смерти.

Ибо каждая клетка тела, каждая молекула была пронизана духовностью. Тело, сосуд, вмещающий душу, стало как бы просветляться, ис-

чезать. Естественной реакцией на это просветление, представляющее собой неотъемлемую часть устройства мира, было как бы бегство людей (и их душ) от контакта с огненной субстанцией (отрицание смерти, необходимое для существования мира).

Это событие было надъестественным и в силу внутренних причин требовало продолжения. Поэтому некоей ударной волной все евреи (все души) были возвращены в первоначальное состояние и волны огненной субстанции принесли вторую заповедь: "Не будет у тебя иных богов [то есть не будешь ты признавать никакие "измы", не будешь преклоняться ни перед чем] кроме Меня". Вторая заповедь, совершенно необходимая для дополнения первой, была так же принята евреями, так же вернулась и как бы вмуровалась в скрижаль.

Реакция же была снова той же: абсолютное возвышение, но и снова — ощущение смерти. После этого евреям было разрешено получать слова Торы через Моше, который остался на горе Синай на 40 дней для участия в надъестественном процессе восприятия Торы и передачи ее еврейскому народу.

Однако мы не можем завершить изложение тех событий, не отметив следующего факта: по сути, евреи получили всю Тору непосредственно от Всевышнего. Дело в том, что за мгновение до того, как послышалось первое слово Десяти заповедей: (Я...), на волнах звука шофара и огненной субстанции были одновременно произнесены все Десять заповедей, более того — все законы Торы во всех их деталях. Однако в отличие от явления, описанного выше, когда волны огненной субстанции как бы взаимопересеклись с душами евреев, здесь это произошло иначе: осуществилось лишь легкое касание каждой души. Но этого было достаточно, чтобы на все времена подготовить душу каждого еврея (а также душу настоящего, искреннего гера) к получению всей Торы.

Наша Тора: великое богатство

Что же такое — "вся Тора"? Большинству читателей известно, наверное, что так называют пять книг (Бе-решит, Шмот, Ваикра, Бамидбар и Дварим) — Пятикнижие Моше. Эти пять книг составляют первый раздел ТаНаХа (аббревиатура слов: Тора, Невиим, Ктувим; на иврите:

Записанные в виде единого свитка, представляющего собой точную копию свитка, продиктованного Всевышним и записанного

Моше, эти пять книг прочитываются ежегодно в синагогах. Завершают это чтение в праздник Симхат Тора (осенью) и тут же начинают читать снова.

Однако большинству из нас, не получивших, к сожалению, еврейского образования, неизвестно, что Моше получил на горе Синай в некотором смысле две Торы. Одну он записал — это и есть Пятикнижие Моше.

Она называется (Тора ше-би-хтав) — Письменная Тора. Другую записывать было запрещено, и она называется (Тора ше-бэ-алпэ) — Устная Тора. В ней излагались десятки тысяч разъяснений к Письменной Торе, а также правила, по которым Учителя во всех поколениях после Моше могли бы находить правильные разъяснения для всех новых случаев, возникающих в жизни народа.

Почему же Устную Тору нельзя было записать? Потому, что по сути своей она должна была представлять собой часть жизни народа, быть живой тканью, а не текстом. И только через 1500 лет после получения Торы перед лицом нависшей угрозы, перерыва в передаче традиции — в результате полного разрушения жизни народа — наши Учителя решились (буквально скрепя сердце) записать Устную Тору. Произошло это после разрушения Второго Храма и перед изгнанием и рассеянием нашего народа по всему миру.

Запись Устной Торы представляет собой многотомное произведение — Талмуд а также много других книг, в свою очередь объединенных общим названием Мидраш

Более того. Поскольку Устная Тора по сути своей развивается и дополняется (по правилам, заложенным в ней же), то правильно отнести к ней тысячи книг, написанных нашими Учителями — вплоть до наших дней.

Необходимо отметить, что в Талмуде глубоко разбираются все стороны жизни человека — его внутренний мир и его практическая деятельность, взаимодействие с окружающей средой, устройство мира на всех уровнях — как в материальном, так и во многих духовных слоях, а также концептуальный анализ нашей истории, включая представления о будущем. Добавим, что вся Устная Тора основана на Письменной Торе и вытекает из нее. Поэтому можно говорить, что у горы Синай мы получили всю Тору (выражение отнюдь не философское — мы уже говорили о "легком каса-

нии" огненной субстанции души каждого еврея, во время которого душа впитала всю Тору, хотя, конечно, только в очень высоком духовном слое. В более низких слоях, включая материальный, процесс постижения Торы начался от Моше и продолжается через наших Учителей из поколения в поколение).

Хотелось бы надеяться, что даже столь краткое изложение фундаментальных основ нашей жизни помогает понять, почему День дарования Торы — Шавуот — занял свое место между праздниками Песах и Сукот как один из трех главных праздников нашего народа.

Завершая этот раздел, ответим на вопрос, почему основное название праздника — День дарования Торы — как бы скрыто и в самой Торе не упоминается. Потому что в противном случае мы могли бы — ошибочно — считать, что лишь один день в году связан с получением Торы. Нет, то, что мы отмечаем и празднуем, — это как бы в память о том великом дне. Тора для еврейского народа — это дело не одного, пусть праздничного, 1 дня - Получать (изучать) Тору мы обязаны во все дни года.

Законы и обычаи праздника Шавуот

Как и любой еврейский праздник, Шавуот имеет как общие со всеми праздниками черты, так и свои особенности.

Как и суббота и все праздники, Шавуот начинается вечером. В доме зажигают свечи. В синагоге читают праздничную вечернюю молитву Маарив.

После этого члены семьи собираются на первую праздничную трапезу (сеуда). Она, как в субботу и в другие праздники, начинается с кидуша — произнесения над бокалом вина слов благодарности Тому, Кто вывел нас из рабства на свободу и дал нам праздник — [в этом случае] День дарования Торы.

Произнеся кидуш, мы тем самым обозначаем, выделяем (суть ивритского слова этот день из всех дней года. И еще одно благословение произносится вслед за первым: "...за то, что Ты дал нам дожить и прийти к этому празднику".

Поскольку эта трапеза — особенная, то ее частью обязательно должен быть хлеб — главная пища человека. В субботу и праздники на стол кладут две халы. Чтобы подчеркнуть важность хлеба, наши Учителя постановили начинать трапезу с него, а перед этим сделать специальное омовение рук — (нетилат ядаим), когда вода выливается из какого-либо сосуда на каждую руку по два раза (сначала на правую, затем на левую). Само собой разумеется, нетилат ядаим не заменяет мытье рук. Наоборот, наш закон требует, чтобы нетилат ядаим делалось только тогда, когда руки уже чистые.

После нетилат ядаим сидящий во главе стола произносит благословение на хлеб (в данном случае — халы): "Благословен Ты, Всевышний... извлекающий хлеб из земли" — и раздает по куску хлеба присутствующим.

Отличительной особенностью трапезы в Шавуот являются молочные блюда (часто — блинчики с творогом) и мед. Традицию эту основывают на одной из книг ТаНаХа — (Шир а-ширим), "Песнь песней", в которой описывается сложность и красота внутренней связи Творца мира с еврейским народом. В Шир а-ширим есть фраза:

"Молоко и мед под языком твоим..."

— и наши Учителя видят в этих словах основу для молочной трапезы (с медом) в Шавуот.

В разных общинах и в разных семьях обычаи этой трапезы различны. Одни едят молочные блюда вечером, другие — утром, а третьи делают еще одну, как бы дополнительную, трапезу во второй половине дня, ближе к концу праздника.

Такое различие в обычаях объясняется тем, что должна быть решена некая проблема, любопытная сама по себе.

Дело в том, что еврейская традиция считает, что в субботу и праздники хотя бы две трапезы должны быть мясными. Мясо — признак праздничной трапезы (кстати, в будни наша традиция рекомендует есть мясные блюда не слишком часто). Однако законы еврейской жизни — законы кашерности — строжайше запрещают смешивать мясные блюда с молочными (и вообще любые мясные и молочные ингредиенты в одном блюде или в одной посуде, или даже в разной посуде, но во время одной трапезы).

Как уже говорилось, в день праздника Шавуот в разных семьях и в разных общинах решают эту проблему по-разному.

В конце трапезы произносят благословение — благодарность Тому, от воли Которого, в конечном итоге, зависит наше благосостояние и, в частности, обилие и разнообразие нашей трапезы, — (Биркат а-мазон). В тексте его мы отмечаем, что у нас есть пища, что Всевышний дал нам нашу страну — Эрец Исраэль, что у нас есть Иерусалим, духовная столица мира, и выражаем надежду на скорейшее восстановление Храма в нем.

Утром в синагоге — праздничная молитва — Шахарит. Как и в другие праздничные дни (и в субботу), она состоит из главной молитвы, предваряемой чтением ряда отрывков из ТаНаХа (по сидуру, молитвеннику). Затем из арон а-кодеш (самое почетное место в синагоге) выносят сефер Тора (свиток Торы, точную копию свитка, записанного рукой Моше со слов Всевышнего) и читают по ней два отрывка. В данном случае читают рассказ о получении Торы, текст Десяти Заповедей и фрагмент, рассказывающий о законах празднования Шавуот в Храме. Однако перед тем, как начинают читать этот отрывок из Торы, читают другую книгу ТаНаХа — книгу Рут (ее читают полностью!). О тексте книги Рут — ниже.

После чтения из свитка Торы, а также из Книги пророков (в данном случае читают то место из книги пророка Иехезкеля, где он рассказывает, как во время особого "пророческого", состояния он увидел структуру высших, духовных слоев мироздания), свиток Торы возвращают на прежнее место.

Затем читают Мусаф — дополнительную праздничную молитву.

Всего молитва Шахарит продолжается около двух — двух с половиной часов.

Вторая трапеза следует после Шахарита. По своим обычаям она в основном напоминает первую, вечернюю.

Тикун лейл Шавуот

Мы уже говорили, что утром перед получением Торы евреи были разбужены ослепительным светом и звуками, исходившими от вершины горы Синай. Наши Учителя считают, что спать в ночь перед этим было, мягко говоря, не совсем уместным. Они постановили, что от-

ныне ежегодно в ночь праздника Шавуот нам следует как бы исправлять свое поверхностное поведение в ту ночь, 6-го Сивана 2448 года.

Для этого собираются и читают в течение всей ночи отрывки из Торы, ТаНаХа, Талмуда, Мидрашей и других книг. Некоторые составляют свою "программу чтения" на ночь, другие пользуются готовым сборником, составленным сотни лет тому назад и названным (тикун лейл шавуот) — установление для ночи Шавуот.

Наш закон говорит, что если кто-то чувствует, что, проведя всю ночь за чтением, он так устанет, что не сможет сконцентрироваться во время утренней молитвы, ему следует читать по своей программе или по Тикуну только несколько часов, а затем пойти спать.

Книга Рут

Среди книг ТаНаХа есть одна, очень небольшая, которую наши Учителя избрали как наиболее подходящую для чтения в синагоге (и дома) в праздник Шавуот. Это книга Рут (ее еще называют — Мегилат Рут, подобно тому, как книгу Эстер, читаемую в праздник Пурим, называют Мегилат Эстер).

В ней рассказывается история моавитянской женщины Рут (моавитяне — народ, занимавший одну из областей современной Иордании), выразившей желание стать еврейкой, сделать гиур. Истории этой уже около трех тысяч лет, и она для всех поколений — пример благородства, возвышенности и духовной чистоты. Слова Рут, с которыми она обратилась к своей свекрови (еврейке): "Куда ты пойдешь, туда и я; где тебе жить, там и мне; народ твой — мой народ; Б-г твой — мой Б-г" — стали символом, знаменем — и критерием — искреннего перехода в еврейство.

Для нас, евреев, эта книга — замечательный пример личного принятия Торы и ее законов. Так что причина, по которой ее читают в Шавуот, — очевидна.

Что же касается Рут, то судьба ее после гиюра сложилась следующим образом. Она вышла замуж за Боаза, одного из Учителей того поколения. У них родился сын Овед, а у Оведа — сын Ишай. У Ишая же родился сын, которому суждено было стать величайшей, центральной личностью нашей истории. Звали его Давид. Царь, вставший над народом и государством. Учитель своего и всех

последующих поколений. Прямой потомок его должен к концу нашего исторического периода возглавить еврейский народ здесь, на Земле Израиля, в Иерусалиме. И тогда народы мира будут собираться в Иерусалиме, чтобы получить из уст его и из уст других наших Учителей слова Торы, как это и предсказано пророком Ишайягу: — "Ибо из Циона выйдет [Учение] Торы и слова Всевышнего — из Иерусалима".

Остановиться в пути — чтобы идти дальше

Мы помним — наш праздник называется (Ацерет) — остановка. Странное название, не правда ли? Однако вот что рассказывает нам Устная Тора.

Через некоторое время после Исхода из Египта, Исхода из рабства к свободе, Всевышний обратился к еврейскому народу и сказал ему: "Вы идете в Землю Израиля, к свободной жизни. Остановитесь ненадолго, Я хочу дать вам драгоценный сосуд, который всегда будет вам компасом в пути, источником жизни на вашей Земле". Остановка эта — Ацерет — и была Днем дарования Торы. Она как бы завершала Исход из рабства и начинала новый период — превращения раба в свободного человека. Процесс этот есть процесс превращения нашего огромного духовного потенциала, полученного в результате соприкосновения нашей души с огненной субстанцией, превращения этого потенциала в действие, в жизнь свободного человека.

Поэтому в Торе, сразу после изложения законов Шавуот и перед изложением законов следующих по календарю праздников (как бы совершенно неуместно!), говорится: "А когда будете снимать урожай на земле вашей, не снимайте урожай с концов полей ваших и опавшие во время жатвы колосья не подбирайте. Нуждающемуся и чужому пришельцу оставляйте это" (Ваикра, гл. 23).

Это — перевод духовного потенциала свободного человека в действия, в жизнь свободного человека.

Это — перевод явления получения человеком Торы на язык действий человека, дающего другим.

Это — суть жизни еврея, и это — суть праздника Шавуот.

Мы начинаем читать новую книгу Торы, которая называется Бемидбар. Эта книга полна различными событиями еврейского

народа, особенно в ней отражены многие кризисы, такие как история с Корахом и другие.

Недельная глава начинается со следующего отрывка: «И говорил Господь Моше в пустыне Синай, в шатре собрания...» (Бемидбар 1:1). Говориться в Мидраше, почему сказано в пустыне Синай? Отсюда учат мудрецы что Тора дана 3 вещами: Огнем, Водой и в Пустыне. (Мидраш Раба 1:6).

Тем что Тора дана тремя вещами, приходит научать нас трем основам в приобретении и изучении Торы.

Тора уподобляется воде, потому что также как вода спускается с высокого места в места низкие, также слова Торы исходят от того чей разум велик (мудрецы) и входят к тем чей разум низок. По этому, тот намек который говорится в том что Тора дана на самой низкой горе (Гора Синай), для того чтобы обучать нас, что Тора существует только у скромных людей.

Также Тора уподобляется огню. Это потому что Тора указывает человеку его путь в жизни и ведет его по пути по которому человек идет. И поэтому сказали мудрецы: «Назначение мудрости — Тшува и добрые дела». И также сказали, что Тора защищает и спасает человека от злого побуждения.

Дарование Торы в пустыне, связано с тем что сказали мудрецы, что Тора дана тем кто кушал Ман, то есть тем которые не ищут излишеств, а только пользуются тем что необходимо (минимальными потребностями). Поэтому во всех поколениях, Творец поддерживает тех кто изучает Тору и питает их чудесным образом.

ЖЕНСКАЯ РУБРИКА

Она была моавитянской принцессой, принявшей еврейство в 10 веке до н.э. Какое отношение имеет ее история к событиям, произошедшим на горе Синай - за 300 лет до ее рождения?..

НЕРАЗГАДАННАЯ ТАЙНА: КНИГА РУТ

Почему в праздник Шавуот, когда мы отмечаем получение Торы, принято читать одну из книг Танаха - Книгу Рут, историю моавитянки, принявшей иудаизм и со временем вышедшей замуж за Боаза, главу Сангедрина (Высший Суд)?

Комментаторы Торы называют две основных причины возникновения этого обычая:

- Рут - ярчайший пример признания и принятия Торы.

- Без Рут еврейская история не имела бы продолжения.

Оба объяснения способны привести читателя в замешательство. Исследуем каждое из них в отдельности.

Утверждение, что Рут - «ярчайший пример», на первый взгляд, кажется слишком прямолинейным: Шавуот - праздник получения Торы целым народом, а Книга Рут описывает, как, перейдя в иудаизм, приняла ее отдельная личность.

Все мы стали евреями благодаря тому выбору, который сделал народ на горе Синай. Мы приняли Тору, и опыт Рут напоминает нам об этом. Иудаизм не считается национальным признаком и не обязателен для всех, кто родился в еврейской семье. В основе иудаизма лежит акт

принятия Торы.

Имя Рут дает ключ к разгадке ее личности. На иврите это имя состоит из букв рейш, вав, тав. Гематрия (числовое значение) этих букв в сумме составляет 606. Все человеческие существа обязаны соблюдать семь заповедей Ноаха, которые названы так потому, что они были даны людям после Всемирного Потопа. Рут соблюдала эти заповеди с момента своего рождения, живя среди моавитян. Если прибавить эти семь заповедей к численному значению ее имени, получится 613 - столько заповедей содержит Тора.

Как писал в комментарии к Книге Рут Виленский Гаон, глубинная сущность Рут - поиск и принятие недостающих 606 заповедей. Рут стремилась к Торе, и ее жизнь предстает перед нами как образец истинного признания Торы. Если бы мы смогли приблизиться к Рут в собственном принятии Торы, составляющем суть Шавуота, мы бы впитали все духовное величие, изливаемое на нас Творцом во время этого праздника.

Итак, при поверхностном рассмотрении, первое объяснение кажется простым и понятным, однако при более глубоком исследовании возникают серьезные вопросы.

Всякий читающий историю Рут неизменно поражается силе привязанности Рут к своей свекрови Наоми. Приведем знаменитый отрывок, из которого Талмуд извлекает законы перехода в еврейство (трактат Иевамот, 47б).

«...Но Рут ответила: "Не гони меня прочь, не настаивай, чтобы я повернула обратно. Куда бы ты ни шла, я пойду за тобой, и где ты заночуешь, там и я заночую. Твой народ стал моим народом, и твой Творец - моим Творцом. Где ты умрешь, там и я умру, и там же пусть меня похоронят. Пусть так мне сделает Всевышний, и так добавит, если что-либо кроме смерти разлучит нас». (Книга Рут, 1:16-17)

Подобная любовь, верность другому человеческому существу - качества, несомненно, достойные глубокого уважения. Однако они не имеют отношения к Всевышнему и Его Торе. Странно, что в качестве примера признания законов Торы нам предлагают личность, которая руководствуется в жизни не глубочайшей верой, но преданностью некоему родственнику-еврею или даже - всему еврейскому народу.

ПРЕДАННОСТЬ ВСЕВЫШНЕМУ

В Талмуде говорится:

Сказал раби Элазар - "Люди, не знающие Тору, не смогут восстать из мертвых, как написано у пророка Ишаягу: «мертвые не оживут». Вы можете подумать, что эти слова относятся ко всем мертвым. Но следующая строка возвещает: нуждающиеся в излечении не встанут. Только те, кто не до конца соблюдает заповеди Торы, не встанут".

Раби Йоханан ответил: "Таким высказыванием ты не принес радости Творцу".

Раби Элазар понял, что его слова причинили боль раби Йоханану. И сказал: "О рабе, я нашел лекарство в самой Торе. Написано: «А вы, прилепившиеся к Всевышнему вашему, живы все донныне» (Дварим, гл. 4, ст. 4). Но как может человеческое существо соединиться с Творцом, если написано: «...ибо Всевышний есть огонь поедающий» (Дварим, гл. 4, ст. 24)? Как может человек прилепиться к огню? Объяснение таково: Всевышний смотрит на любого человека, отдающего дочь свою замуж за Учителя Торы или помогающего Учителю в

его делах, или же разделяющего с ним свое имущество, как на того, кто с Ним соединился" (Талмуд, трактат Ктубот, 111б).

Почему воскрешение зависит от уровня знаний человека? Каким образом тот, кто общается с Учителем, одновременно прилепляется и к Всевышнему?

Одна из 613 заповедей повелевает нам любить Всевышнего. Это кажется невыполнимым. Как можно любить абсолютно незнакомую личность? Кроме того, Творец бес смертен и бесконечен - в отличие от нас, и поэтому мы не способны понять принципы Его мышления и причины Его поступков.

Когда речь идет о человеке, для того чтобы почувствовать любовь к нему, мы должны хотя бы поверхностно познакомиться с объектом наших чувств.

То же самое можно сказать и о любви человека к Всевышнему. Эта любовь зависит от степени близости каждой отдельной личности к своему Творцу.

Но как стать к Нему ближе?

Ответ один: изучать Тору. В этой книге Всевышний многое рассказал о Себе. Он поведал о Своем понимании справедливости и честности, о Своих приоритетах и чувствах, Своих надеждах и мечтах о будущем человечества.

Существует два аспекта знания Торы:

Каждый еврей должен изучить Тору настолько, чтобы суметь правильно соблюдать заповеди, ибо их соблюдение - безусловный долг нашей нации.

Талмид-хахам (достигший достаточно высокого уровня Учитель) изучает Тору с целью познания Всевышнего.

Первое слово Десяти Заповедей - анохи. В Талмуде сказано, что это - акростих, заменяющий строку - "Я вписал Себя в книгу, которую даю вам" (Талмуд, трактат Шаббат, 105а). Талмид-хахам посвящает изучению Торы всю жизнь, и с каждым прочитанным словом как бы впитывает в себя дух Творца.

Познание Всевышнего - цель каждой личности. Мы хотим любить Всевышнего, хотим, чтобы Он отвечал нам взаимностью. Нам нужно знать, что именно чувствуют обе стороны, и для этого нам требуется помощь талмид-хахама.

Только через талмид-хахама мы получаем

знание, необходимое для установления связи с Творцом. В отношениях между людьми знание предваряет любовь. То же можно сказать и о любви к Всевышнему. Именно благодаря тем, кто глубоко изучает Тору, в мире присутствует знание, а значит и возможность любить Всевышнего.

Цадик (праведный еврей), с утра до ночи погруженный в молитву и благие дела, может чувствовать более сильную любовь к Всевышнему, чем талмид-хахам, исследующий Тору с помощью интеллекта. Это - одно из многих чудес иудаизма. Тем не менее, цадик не смог бы начать путь эмоционального соединения с Творцом без знания, которое предоставляет ему труд талмид-хахама.

Тора излучает любовь Всевышнего. Цадик приобщается к Учителю и первым чувствует эту любовь. Те, кто затем соприкасается с цадиком, в свою очередь, чувствуют тепло и энергию любви Всевышнего - через цадика. Но источник этой любви - Тора, и наш доступ к Торе напрямую зависит от количества знаний, которыми мы располагаем благодаря упорной работе талмид-хахама.

ДУХОВНЫЕ ПОИСКИ РУТ

Моавитянка Рут пыталась найти недостающие 606 заповедей не только потому, что ее душа жаждала истины и стремилась к праведной жизни. Она хотела приобщиться к Всевышнему, прилепиться к Нему, чтобы почувствовать единение с источником всего живого на земле.

Она могла осуществить свое желание, лишь соединившись с человеком, который уже был связан с Творцом. Именно поэтому она пошла за Наоми как за личностью, наделенной определенными качествами.

Историю Рут читают в Шавуот для того, чтобы показать, как человек должен принять Тору. Мы не ищем законы Всевышнего. Мы хотим прилепиться к Нему.

Намек на второй повод для чтения Книги Рут так же проскальзывает в ее имени. Ее называют Рут потому, что ее правнуком был Царь Давид, посвятивший Всевышнему множество песен. Согласно источникам, Шавуот - годовщина рождения и смерти царя Давида, и по окончании чтения Книги Рут произносится его полная генеалогия.

ВАЖНЕЙШАЯ СВЯЗЬ

В Торе написано: «И сказал Всевышний Мо-

ше - Не вступай во вражду с Моавом и не начинай с ними войны» (Дварим, гл. 2, ст. 9). Неужели Моше могло прийти в голову начать войну с моавитянами без разрешения Всевышнего? Медианитяне лишь помогли моавитянам в войне, которую те вели против Израиля (эта война описана в недельной главе Балак, книга Бамидбар). Однако Тора дает следующее приказание: «Враждуйте с медианитянами и поражайте их, ибо они враждебно поступили с вами в коварстве своем» (Бамидбар, гл. 25, ст. 17-18). Разве по отношению к поджигателям войны - моавитянам - не следует применить ту же тактику? Но Всевышний сказал Моше: "Нет, так поступать нельзя. В этом народе появится на свет удивительное сокровище - моавитянка Рут" (Талмуд, трактат Бава Кама, 38а).

Рут - не только прабабушка Давида. Появление Рут в этом мире имело такое большое значение, что Всевышний охранял моавитян от гнева Израиля в течение нескольких столетий. Существуют ли источники, указывающие на то, почему именно моавитянка Рут была избрана для создания генеалогической линии Давида, которая в будущем должна подарить миру Машиаха?

«Малахим (посланники Всевышнего, пришедшие в Сдом), начали торопить Лота, говоря: встань, возьми жену твою и двух дочерей твоих, которые есть у тебя» (Берешит, гл. 19, ст. 15). В оригинале слова - «те, которые есть у тебя» намекают на две важные в еврейской истории личности: моавитянка Рут и амонитянка Наама. Написано: «Я нашел Своего слугу Давида». Где Творец нашел его? В Сдоме (Устная Тора, мидраш Ялкут Шимони)

При разрушении Сдома Всевышний спас Лота из-за двух его дочерей. Девушки, посчитав, что остались единственными людьми на земле, вступили в кровосмесительную связь со своим отцом. В результате одна из них произвела на свет прародителя Моава, друга - прародителя Амона. Таким образом, может создаться впечатление, что Рут была избрана Всевышним, потому что относилась к роду Лота. Кем же был Лот?

Вот родословная Тераха: Терах родил Аврама, Нахора и харана. харана родил Лота... Аврам и Нахор взяли себе жен; имя жены Авраама - Сара, имя жены Нахора - Милка, дочь харана, отца Милки и отца Иски (Берешит, гл. 11, ст. 27-29).

Внимательное изучение этого отрывка дает очень ценные сведения. Оказывается, что харан, брат Аврама, был предком самых знаменитых еврейских женщин. Традиция учит, что Иска это - Сара, Ривка (жена Ицхака) была внучкой Милки, а жены Якова были ее правнучками. Лот был сыном харана, и таким образом Рут происходила из его рода харана...

Быть может, это совпадение? Попытаемся пролить свет на эту тайну.

ОСОБЫЙ ДАР

Электричество было известно за много лет до рождения Эдисона. Грэхем Белл не сообщил миру ничего нового о природе звуковых волн. Однако без этих двух гениев человечество не смогло бы по-настоящему воспользоваться знаниями об электричестве и звуковых волнах. Для совершения открытий требуется один вид гениальности, для применения этих открытий в реальной жизни - другой. На иврите этот второй вид гениальности называется бина, что часто переводится как «понимание». Именно понимание - отличительная черта женщин.

В Торе читаем: «Это ты скажешь Дому Якова и передашь Сынам Изра-

иля...» (Шемот, гл. 18, ст. 3.)

Раши объясняет: "Дом Яакова" - это еврейские женщины, на которых держится Дом евреев.

Каждый ребенок узнает основные законы иудаизма в лоне семьи, и именно мать руководит процессом познания. Мужчина-еврей выполняет обязанность изучать Тору; роль женщины-еврейки заключается в том, чтобы применять ее идеи в быту. Авраам был тем гением, который принес в мир знание о Всевышнем. Но именно его брат Харан стал родоначальником того вида гениальности, которая нужна для использования знаний Авраама в обыденной жизни. И не случайно величайшие еврейские женщины произошли именно от Харана.

Еврейское государство - отражение Небесного Царства. В Небесном Царстве заключена великая сила, предназначенная для того, чтобы сохранить и выпестовать любое благородное и ценное человеческое существо.

Когда Лот, сын Харана, оставил Авраама и затерялся в Сдоме, потребовалось вмешательство Небес, чтобы возродить эту заблудшую душу. Изначальная святость и величие Лота казались навсегда потерянными для служения Всевышнему. Но Творец управляет историей, предоставляя человеку свободу действий, но и обеспечивая возвращение утраченного личностью духовного величия. Именно в этом - предназначение Небесного Царства.

Для того, чтобы не упустить ни единой достойной и праведной души или же -восстановить погребенные под пороками праведные черты, нужна постоянная бдительность. Когда Рут приняла еврейство, она тем самым сделала возможным возвращение утраченной силы Харана, необходимой для того, чтобы создать Еврейское государство.. Она несет в себе бину, необходимую для того, чтобы распространить влияние Небесного Царства на повседневную жизнь.

ИСПРАВЛЕНИЕ ОШИБКИ ЛОТА

Для того, чтобы вернуть к жизни душу, которая покинула мир, не оставив после себя благородных деяний, Тора предусматривает, например, повторные браки. Выходя замуж вторично, за Боаза, Рут спасала душу ее первого умершего мужа Махлона и сохранила, тем самым, для Израиля дремавшее в ней духовное величие.

Возвращение утраченного потенциала состоялось, ошибка Лота была исправлена его праправнучкой Рут.

Лот покинул Авраама из-за имущественных разногласий.

В конце концов, он был верующим человеком, знал правду об устройстве мира, умел служить Всевышнему, и считал, что не нуждается в помощи Авраама, в его наставлениях. И он ушел. В материальном смысле ему было удобнее жить в Сдоме.

Его ошибка заключалась в том, что служения Всевышнему недостаточно для того, чтобы познать истину во всем ее величии. Необходимо соединиться с Творцом. А соединение с Ним происходит посредством общения с талмид-хахамом. Лоту следовало бы остаться с Авраамом.

Виленский Гаон (раби Элиягу, 18 век, город Вильно) говорит, что Рут, всей душой стремясь к Творцу, исправила эту ошибку своего предка.

Из истории Рут мы узнаем, что перед тем, как человек принимает еврейство, его пытаются отговорить от этого. Таков закон. Именно

поэтому Наоми разубедила свою невестку Орпу, и та не стала еврейкой. Она попыталась сделать то же самое с Рут. Но в какой-то момент остановилась.

Виленский Гаон спрашивает: откуда Наоми знала, когда нужно остановиться?

Объяснение находим в Книге Рут: «Когда Наоми увидела, что Рут выбивается из сил, стараясь идти рядом с ней, она перестала спорить» (Книга Рут, 1:18). Рут, казалось бы, должна была с легкостью поспевать за старой Наоми.

И, тем не менее, Наоми заметила, что невестке трудно и поняла, что сердце Рут разрывается: часть ее существа все еще не готова принять еврейство.

Рут была моавитянской принцессой. С детства ее окружала роскошь. Она была красивой молодой женщиной, чья жизнь только начиналась. Решение остаться с Наоми обрекало ее на бедность - ведь ее свекровь, в результате обрушившихся на семью несчастий, потеряла все свое состояние.

Но Рут отказалась от обеспеченной жизни - ради того, чтобы стать бедной еврейкой, чье положение в обществе очень неустойчиво. Не знала она, сможет ли какой-нибудь еврей взять ее в жены. Часть ее существа вопрошала: "Зачем тебе идти в Израиль?".

Внутренний голос шептал: «Ты можешь служить Всевышнему в любой стране. Прожив столько лет в еврейской семье, ты знаешь все законы и можешь соблюдать заповеди Торы и на родине.

Нет необходимости приносить огромную жертву".

Сердце Рут разрывалось. Но она стремилась к Всевышнему, хотела стать ближе к Нему. Если бы она осталась в Моаве и соблюдала заповеди, она не смогла бы глубже узнать Творца; только общение с талмид-хахамом могло дать ей необходимые знания, Она решила во что бы то ни стало пойти с Наоми и присоединиться к еврейскому народу.

Однако внутренний конфликт и вызванное им напряжение мешали ей поспевать за свекровью.

Именно тогда Наоми и перестала отговаривать Рут. Она поняла свою невестку.

Рут познала глубинный смысл учения иудаизма.

КОШЕРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ОТ САРОЧКИ

Торт «Рут»

Ингредиенты:

Яйца — 3 шт.

Сахар — 1 стакан

Мука — 2.5 - 3 стакана

Мед — 2 ст. ложки

3 ст. ложки топленого сливочного масла

Разрыхлитель

Для крема:

1 ст. сахара

700 г сметаны

Способ приготовления:

Яйца с сахаром взбить, добавить 1 ст. муки, мед, масло, разрыхлитель.

Смесь поставить на водяную баню и варить, помешивая, 20-30 мин. В 1.5 - 2 ст. муки влить смесь и размешать. Разделить на 6 частей и раскатать коржи на присыпанном мукой противне. Чем коржи тоньше - тем торт нежнее. Печь в духовке 3-5 мин. при 190 градусах.

Взбить сметану с сахаром, намазать испеченные коржи и оставить на 6 часов (не в холодильнике), чтобы они пропитались кремом.

МИР ВОКРУГ НАС

Мы начинаем читать новую книгу Торы, которая называется Бемидбар. Эта книга полна различными событиями еврейского народа, особенно в ней отражены многие кризисы, такие как история с Корахом и другие.

Недельная глава начинается со следующего отрывка: «И говорил Господь Моше в пустыне Синай, в шатре собрания...» (Бемидбар 1:1). Говориться в Мидраше, почему сказано в пустыне Синай? Отсюда учат мудрецы что Тора дана 3 вещами: Огнем, Водой и в Пустыне. (Мидраш Раба 1:6).

Тем что Тора дана тремя вещами, приходит научить нас трем основам в приобретении и изучении Торы.

Тора уподобляется воде, потому что также как вода спускается с высокого места в места низкие, также слова Торы исходят от того чей разум велик (мудрецы) и входят к тем чей разум низок. По этому, тот намек который говорится в том что Тора дана на самой низкой горе (Гора Синай), для того чтобы обучать нас, что Тора существует только у скромных людей.

Также Тора уподобляется огню. Это потому что Тора указывает человеку его путь в жизни и ведет его по пути по которому человек идет. И поэтому сказали мудрецы: «Назначение мудрости – Тшува и добрые дела». И также сказали, что Тора защищает и спасает человека от злого побуждения.

Дарование Торы в пустыне, связано с тем что сказали мудрецы, что Тора дана тем кто кушал Ман, то есть тем которые не ищут излишеств, а только пользуются тем что необходимо (минимальными потребностями). Поэтому во всех поколениях, Творец поддерживает тех кто изучает Торы и питает их чудесным образом.

Шломо Фрейдкин

Москва, Россия

ДЕТСКАЯ СТРАНИЧКА

Дорогие читатели
Я расскажу вам сегодня одну необычную историю

Спешащий народ

Вдали на чужбине далекой живёт еврейский мудрец.

Давно он в Израиле не был, терпению пришел конец.

Поеду, поеду, поеду..., но впереди - река.

Она широка, полноводна, опасна и глубока...

А как переходят реку? Где плот хороший найти?

И вот смельчаки наудачу пытаются вброд перейти...

Так вот, наш герой решает, что тоже так перейдет.

Но он уже стар, он слабый. Куда же он так попадет?

Намок, замёрз, чуть живой к Израилю он стремится .

А тут купец- нееврей решил к нему прицепиться:

-Ну, что вы за люди, евреи? Куда вы вечно спешите???

Вы Тору себе сразу взяли. А вдруг потом не захотите?!

Ведь вы ее не читали, а сразу взяли на веру.

Вот и сейчас, что торопишься?.. Глупы вы, евреи, сверх меры.

Ты мокрый, дрожишь и трясешься... А плот может скоро придет...

Мудрец ему так отвечает: Спешу я вперед и вперед!

Да я спешу, ведь знаю, не каждому счастье дано увидеть Землю Святую.

- А если- не суждено???

Ведь даже Моше Рабейну зайти в эту Землю не смог. Я буду спешить, я буду...и пусть поможет мне Б-г!

Наверное, вы, мои дорогие читатели, уже догадались, почему я выбрала именно эту историю. Близится Шавуот. День дарования Торы. Спешите!

Цюпа Гензель

Кфар Эльдад

ЛИСТ ТАЛМУДА

Трактат Шаббат

Лист №42

На нашем листе Талмуд продолжает обсуждать различные аспекты бишуля (процесс запрещенной в шаббат варки, иными словами — всякой термической обработки продукта, включающей в себя также тушение и жарку). Речь, как и на предыдущем листе, идет о проблемах, которые возникают при смешивании в субботу горячей воды — с холодной (см. на сайте обзор [листа 41](#)). Когда горячая вода воздействует на холодную и как бы «варит» ее, нагревая до «запрещенного» предела. До температуры, при которой вода обжигает руку. В Талмуде для обозначения такой температуры (чуть выше сорока градусов) существует определенный термин — яд соледет, что в буквальном переводе означает — «рука отдергивается» (см. на сайте обзор [листа 39](#)).

В *шаббат* разрешается наливать горячую воду в сосуд с холодной водой, — говорят Учителя, принадлежащие школе Шама (Шамай — выдающийся Учитель Мишны, 1-й век), склонные к вынесению более строгих решений. — Но холодную лить в горячую — запрещено.

В свою очередь, представители школы Гилеля (Гилель — выдающийся Учитель Мишны, современник, коллега и друг Шама), допускающие, как правило, в своих указаниях большую «мягкость», открывают в данной проблеме иную грань Истины. Они разрешают наливать холодную воду в сосуд с горячей водой. Однако подчеркивают, что это разрешение действует лишь в том случае, если холодную воду льют, например, в чашку, которая не связана с источником тепла. Если же речь идет, скажем, о чане, который стоит на огне (чан в этой ситуации — *кли ришон*, «первый сосуд»), наливать холодную воду в чан и они — запрещают.

При переливании воды из одного сосуда в другой, — вносит свое уточнение Раши (раби Шломо бен Ицхак — величайший комментатор Торы и Талмуда; Франция, 11-й век), анализируя рекомендации Учителей, — действует принцип *татаа гавар* (в переводе с иврита — «нижний слой — сильнее»). И основан данный принцип на том, что жидкость, которая льется из верхнего сосуда, попадает в нижний сосуд — постепенно.

Именно поэтому последователи школы Шама, так же, как и Учителя, принадлежащие школе Гилеля, разрешают лить горячую воду — в холодную. Ведь горячая вода при этом сразу смешивается с холодной, «нижней» водой. И если горячей воды будет не слишком много, то она даже частично не сможет нагреть холодную до температуры *яд соледет*. Когда же льют холодную воду в горячую, даже в том случае, если холодной воды — много, первые ее капли, попавшие в кипяток, будут нагреты до температуры *яд соледет* и тем самым — как будто бы «сварены».

Однако внук Раши, рабейну Там, точку зрения которого приводят Учителя эпохи Тосафот (Франция, Германия, 12-13 вв.), в отличие от самого Раши, усматривает в этом вопросе иную грань Истины. Принцип *татаа гавар* (см. выше), — отмечает он, — к решению данной проблемы по ряду причин не применим.

Решение последователей школы Шама, позволяющее лить в *шаббат* горячую воду в сосуд с холодной водой, но ни в коем случае — не наоборот, продиктовано простым жизненным опытом. Когда люди добавляют воду в сосуд, в котором уже есть какое-то количество воды, добавленная вода составляет обычно, по отношению к «основной», оставшейся в сосуде — меньшую часть. Иными словами, когда человек наливает горячую воду в сосуд с холодной водой, это означает, что он добавляет немного горячей воды к большому количеству холодной. И в этом случае нет опасности, что горячая вода нагреет холодную воду до температуры *яд соледет*. По этой же причине Учителя школы Шама запрещают наливать холодную воду в сосуд с горячей водой. Ведь это означает, что небольшое количество холодной воды будет добавлено к большому количеству — горячей. А в результате, холодная вода может нагреться до температуры *яд соледет*, обжигающей руку, и это будет — *бишулем*.

На нашем листе дается еще одна Мишна, посвященная схожей проблеме. В ней читаем:

В кастрюлю, снятую с огня (до того, как она полностью остынет, эта кастрюля, по выражению Талмуда — *кли ришон*, «первый сосуд»), в *шаббат* нельзя добавлять специи и приправы.

Но в тарелку, которую наполнили тем, что варилось в этой кастрюле, специи добавлять — разрешается...

Решение первого пункта Мишны принято из опасения, что специи, добавленные в готовую горячую еду, могут «свариться», — объясняет Талмуд, анализируя содержание новой Мишны. — А варить в субботу — нельзя.

Дело в том, что *кли ришон*, пока совсем не остынет, продолжает сохранять способность «варить», даже если емкость снята с огня, ибо стенки ее — раскалены.

Однако тарелка, например, — отмечают Учителя, анализируя второе положение Мишны, — в которую налили, допустим, суп из этой кастрюли, не обладает способностью «варить». Эта тарелка — *кли шени* («второй сосуд»). Ее не ставили на огонь. И суп в нее попал, когда она была холодной. Поэтому и сказано в Мишне, что в пищу, которая уже попала в тарелку, специи добавлять разрешается, ибо опасений, что они «сварятся», тут быть не может.

Автор текста Александр Капер