

ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК. КОММЕНТАРИИ К НЕДЕЛЬНОЙ ГЛАВЕ ТОРЫ, ИЗБРАННЫЕ СТАТЬИ И МАТЕРИАЛЫ

На основе материалов избранных книг и материалов, интернет-источников www.evrey.com



ЛЮБИТЕ ДЕЛАТЬ ДОБРО

Обсуждение недельной главы «Ки Теце»

А также:

Вопросы раввину, Здоровый образ жизни ,

К размышлению, 5 минут иврита, Лист Талмуда, Женская рубрика,

Детская страничка

Иерусалим, Тель—Авив, Петах Тиква, Хадера, Ашдод, Кфар Эльдад, Хайфа, Москва, Санкт-Петербург, Мурманск, Минск, Пинск, Орша, Кишинев, Вильнюс, Клайпеда, Вена, Нью-Йорк, Одесса, Днепропетровск, Донецк, Киев, Львов...

СОДЕРЖАНИЕ НОМЕРА

Обсуждение главы “Ки Теце” - 4

Вопросы раввину - 6

Здоровый образ жизни - 8

Лист Талмуда - 10

Женская рубрика - 11

Детская страничка- 12

Вы с Нами?!

Объявляем для всех желающих получать ежедневную рассылку ответов с сайта www.evrey.com прямо на Ваш мобильный телефон через whatsapp или viber напишите нам на номер +972548164299 и мы вас соединим к нашей группе. Также в группе присутствуют раввины которым Вы можете задать Ваши вопросы и получить на них быстрые ответы! Расскажите друзьям!

Мы в социальных сетях:

vk.com/talmudonline

facebook.com/liubdeldobro

facebook.com/talmudonlinee

Реквизиты для помощи выпуска журнала:

Paypal: liubdeldobro@gmail.com

QIWI: +972548164299

Если вы хотите помочь нам другими способами свяжитесь с нами

lfreidkin@gmail.com

либо по телефону

+972548164299 (viber/whatsapp)

МЫСЛИ РЕДАКТОРА...

Дварим гл. 21 ст 10-11 « Когда выступишь на войну против врагов твоих, и отдаст их Господь, Б-г твой, в руки тебе, и ты возьмешь их в плен; И увидишь в плену жену, красивую видом, и возжелаешь ее, и возьмешь ее себе в жены;...»

Понятие Ки Теце (когда ты выйдешь/выступишь) касается не только войны с врагами, но и ежедневной борьбы еврея с его злым началом, преодоление испытаний для того, чтобы улучшить мир. Наша глава насыщена законами, касающимися человеческих взаимоотношений, но воспринимается все это через глаз, т.е. виденье еврея, его взгляд на жизнь, на близких, друзей, пленных и т.д. Многим наверняка известно, что самое быстрое поступление информации у нас происходит именно через глаза. И, соответственно, в глазах у нас заключена огромная сила, и в тоже время заложен корень зависти и безразличия. Вся наша глава нацелена на исправление и предотвращение зависти, отвращения и безразличия евреев друг к другу. Одна из корневых заповедей, раскрытых в этой главе, это заповедь о возвращении пропажи. Сказано (Дварим гл. 22 ст. 1-3)

«Не должен ты, видя быка твоего брата или его агнца, отбившихся, устраниться от них; возвратить должен ты их брату твоему. А если не близок твой брат к тебе или ты не знаешь его, то возьми это в свой дом, и будет оно у тебя, пока не истребует брат твой его; и возвратишь это ему. И так же поступи с его ослом, и так же поступи с его платьем, и так же поступи со всякой потерей брата твоего, что будет потеряно им, а ты найдешь; не можешь ты устраниться.»

Наш мир устроен таким образом, что абсолютно все вещи, события, люди имеют свой определенный «звездный» час, и сразу же можно задаться вопросом «ну вот нашел я вещь, какая мне разница, пройду мимо и всё...» Но сказано «...а ты найдешь; не можешь ты устраниться.» т.е. у тебя

не получится отвернуться от этого, если именно тебе попадает на пути находка, значит именно ты пришел в этот мир, чтобы восстановить справедливость, именно твои глаза в этот момент уловили эту вещь, и, как мы уже говорили, раз человек увидел, информация поступила в мозг, и забыть это будет тяжело. Отметим, что мудрецы в Талмуде разбирают детально, какие вещи нужно возвращать, какие усилия для этого предпринимать, и т.д. Очень важно заметить, что даже если тебе не близок твой брат, т.е. ты можешь не знать его, а может и не хочешь знать, может ты невнимателен к другим, как говорится, ходишь между людьми как между деревьями, то тебе пошлют такую ситуацию, в которой ты, даже если захочешь проигнорировать, Небеса этого не дадут сделать. Не зря в нашей главе упоминается злодей Билам, как известно, человек, который использовал, свой глаз для разрушения, зависти и пренебрежения.

Наша особая задача, особенно в век технологий и непрекращающегося потока информации, вовремя сфокусироваться на проблемах еврейского народа, быть внимательными к окружающим и не только увеличивать свет Торы, но помогать каждому еврею возвращаться к Творцу, восстанавливая тем самым цельность и гармонию в мире.

*Шаббат Шалом!
Элиэзер Фрейдкин*

Ответственные за проект:

Элиэзер Фрейдкин, Давид Рошберг

Над номером также работали:

Лея Коган, Цюпа Гензель, Эня Леина, Залина Мошкович, Давид Прайс

Художники: ИЩЕМ ХУДОЖНИКА ДЛЯ ПОСТОЯННОГО СОТРУДНИЧЕСТВА

Любые Ваши предложения направляйте на эл.почту hafetz.haim@outlook.com

ОБСУЖДЕНИЕ ГЛАВЫ “КИ ТЕЦЕ”

Место в Торе: *Дварим*, гл. 65, ст. 54 — гл. 25, ст. 19.

Почему она так называется?

По первому слову первой фразы: “Когда выйдешь на войну на врагов своих..”. Когда выйдешь на иврите — *ки теце*.

В конце предыдущей главы говорилось о том, что война — это и есть человеческая жизнь (см. на сайте главу *Шофтим*). Война меж двумя человеческими склонностями: к добру и злу, которое маскируется под добро. Победа *йецер а-рав* над *йецер а-ра* — так эти склонности называются на иврите — один из главных стержней, цель жизни.

В глобальном смысле победа добра над злом в условиях свободы выбора — цель всего Творения (для этого Творец и наделил человека свободой).

Сказано в Торе: “Если выйдешь на войну над твоими врагами (стрелы *йецер а-ра*), и Всевышний даст тебе в руки, и ты возьмешь его в плен”.

Обратим внимание на некое, казалось бы, грамматическое несоответствие в этом предложении. “Выйдешь на **врагов**” — слово “враг” употреблено во множественном числе; а “возьмешь **его** в плен” — в единственном. То есть, возьмешь в плен кого-то одного.

Тора подчеркивает этим, что **сразу победить всех врагов** (*йецер а-ра*) невозможно.

Нельзя вдруг “стать ангелом”. Тора этого и не требует. Она требует, чтобы человек последовательно, шаг за шагом, духовно возвышался. И этот духовный рост должен реализовываться в его практической повседневной жизни. В этом и состоит процесс движения к победе над *йецер а-ра*. Тора описывает механизм внутривенной духовной борьбы, предлагая необычную модель. Пленником в единственном числе оказывается красивая женщина. Ты ее “победил” и хочешь привести в дом. И эта победа, как тебе кажется, может стать частью твоей жизни, твоего “дома”. Но... — предупреждает Тора, — не торопись с выводами. Ты не имеешь права “овладеть” ею. Пока она не забудет своих отца и мать... В том слое, в котором мы обсуждаем нашу главу, это означает — ты думаешь, что победил одно из проявлений, одну из граней *йецер а-ра*. Но говорит о победе над каким-либо дурным проявлением рано. Следует подождать, пока не образуется окончательный, бесповоротный разрыв между отдельной гранью зла и общим его **корнем** в мире. “**Отец**” и “**мать**” в нашем контексте — **генераторы** духовной энергии, питающие злые намерения и действия. Только после того как “взятая в плен” грань зла утратит связь со своим генератором, можно будет считать, что ты “овладел” ею.

Недельную главу *Ки Теце* всегда читают в первой половине месяца *элул*. Перед *Рош а-Шана* и *Йом Кипуром*. Это период, когда на небесных духовных слоях создаются самые благоприятные условия для принятия правильных решений, и оказывается максимальная помощь в их реализации. Процесс реализации таких решений называется *тшувой*. Какие индикаторы существуют на этом пути? Что определяет здесь успех или неудачу? В Талмуде (трактат *Йома*), в Кодексе еврейских законов Рамбама приводится формулировка: *тшува* считается завершенной (по каждой, отдельно взятой проблеме), когда человек, вновь попадая в

ситуацию, которая провоцирует его на ошибку, способен противостоять обстоятельствам и ошибку не повторить.

Приведем конкретный пример. Еврей ел *некошерную* пищу. Потом он **совершил тшуеву**, и узнал, что определенные виды рыбы, мясо не по правилам зарезанного животного и т.п. евреям есть запрещается. Он начал есть только то, что разрешено Торой. Потом он поехал, например, в Испанию. Ему и в голову не придет есть там, что попало. Только потому, что в этой стране нет кошерных ресторанов, а в магазинах не продают кошерное мясо...

О таком человеке можно сказать, что он совершил в этой жизненной сфере *тшуву*.

В нашей главе это описано так: красивая женщина перестала оплакивать разрыв с отцом и матерью, почувствовала себя свободной от связи с ними.

Далее (глава 21, ст. 15-17) говорится о двух женах: любимой и ненавистной. Слово **любовь** в контексте языковой системы Торы означает — взаимное притяжение, единение. А **ненависть** — это отталкивание, создание некой дистанции.

Старшинство среди всех детей, — учит Тора, — принадлежит **первому сыну**, не зависимо от того, которая из этих двух жен его родила.

О чем здесь идет речь?

Мы уже понимаем, что вся глава посвящена Великой мировой войне, которая ведется в сердце человека. Две жены — это две заповеди. Выполнять одну из них легко, другую — трудно.

Скажем, *кашрут* и *шаббат*. В Торе сказано: нельзя “реформировать” еврейские законы, нельзя отбрасывать заповедь, если сегодня к ее исполнению ты не стремишься. **Результат** исполнения заповеди (в нашей главе — сын) — **духовный объект**, созданный в высших мирах. И ценность его не зависит от того, “любимую” или “нелюбимую” заповедь ты исполняешь. Далее в главе речь идет о сыне, который стал пьяницей и обжорой. Если он **не прислушивается** к словам отца и матери, не хочет ничего менять в своей жизни — нет ему места на земле (глава 21, ст. 18-21). То есть, его приговаривают к смерти. Устная Тора свидетельствует, что в реальной жизни не было ни одного такого случая. Если так, то о чем мы тогда говорим? Обсудив предыдущие моменты, мы вполне готовы ответить на этот вопрос. Сын, о котором здесь говорится, символизирует грубые материалистические объекты, порожденные поведением человека. Иначе говоря, созданное им зло. Отец и мать, как и в начале главы, — генераторы духовной энергии, в данном случае вырабатывающие **основу для совершения добра**. Если идеи добра искажаются человеком, принимая грубые, материализованные формы, значит, в его душе — серьезная “поломка”, и он нуждается в “*тшуве*”. То есть, как сказано в Торе, он не может оставаться в живых.

Но что делать с ним “после смерти” (в контексте нашего обсуждения — после *тшувы*)? Читая текст Торы: “Если приговоренного к смерти и забитого камня повесили, нельзя оставлять его повешенным, его надо предать земле в тот же день” (глава 21, ст. 22). Эта фраза учит нас: нельзя откладывать преодоление ошибки на завтра. Нужно как можно скорее “предать эту ошибку земле”, чтобы “живая память” о ней не стала частью твоего удела.

Все это — борьба человека с *йецер а-ра*, коорая ведет ся в его сердце. И тут Тора выдвигает другую проблему: как относиться к тому, что происходит с другим человеком?

Сказано в главе: “Если увидишь ты быка брата твоего или овцу его, которые заблудились, (ты) не имеешь права отвернуться от них. Обязательно верни их брату твоему” (глава 22, ст. 1).

А теперь прочтем фразу в нашем контексте. Если ты увидишь, что брат твой (каждый еврей — твой брат!) потерял желание (энергию; на языке Торы это — бык) исполнять заповеди или перестал их выполнять (исполнение на языке Торы — овца), ты не имеешь права сделать вид, что тебя это не касается. **Ты обязан помочь брату** вернуться на правильный путь, сделать *тшуву*.

А если он далек от этого, не хочет возвращаться, не интересуется этим?

Тогда приведи их (быка или овцу) к себе домой, — наставляет Тора.

Иначе говоря, то, что не делает он, должен делать ты. С еще большей энергией, ибо ты выполняешь заповеди не только за себя, но и за своего брата.

Но ведь это все равно — его заповеди. Ты не можешь выполнить их за другого человека.

Да, это верно. Но, создавая в мире духовные объекты более интенсивной духовной работой, ты изменишь мир. В Торе сказано: “...и будут они в доме твоём, пока не затребует их (именно **затребует**, захочет вернуть) брат твой, и ты вернешь их ему” (глава 22, ст. 2).

Если мы будем качественно выполнять заповеди, мы изменим мир, и **наши братья вернутся**.

Интересно, что Тора и на этом не останавливается. Она идет дальше и после заповедей, определяющих правильное поведение, переходит к разговору о человеческой сущности.

Читаем: “И так же сделай с ослом его и с одеждой его и с любой пропажей брата твоего. От всего, что пропадет, и ты найдешь (обнаружишь!) — не имеешь права отвернуться” (глава 22, ст. 3).

Зачем, сказав о быке и овце, писать об осле и одежде? Что нового мы узнаем?

Осел на иврите — *хамор*. Эт о слово означает — материальность, **материя**.

Проявляя заботу о брате, не следует ограничиваться исполнением заповедей (*мицвот*). Важно помочь ему вернуться в то место, где он сможет жить и поступать правильно. Потому что в материальном мире есть места, возвышающие человека, но есть и другие — принижающие его.

Одежда — внешняя “оболочка” человека. В ее элементах человек проявляет себя в быту, она определяет его поведение среди людей. И вот Тора призывает помочь брату вернуть свою “потерянную одежду”.

Мы разбирали случай, когда человек “теряет” энергию и знания. Говорили о ситуации, когда брату невозможно помочь — духовно он отделен от тебя, его сердце “не слышит”.

Однако бывает и по-другому. Человек близок тебе ду-

ховно и ничего не потерял. Он идет дорогой Торы, но ему тяжело.

Обратите внимание, как тонко это преподносится в Торе. Если до этого речь шла о том, что потерялись бык и овца. И их надо было “хранить”, потом “хранить” также осла и одежду. То теперь Тора говорит: “Не наблюдай равнодушно, как осел или бык брата твоего падают в дороге (от тяжелой ноши), не отворачивайся от этой (картины). Обязательно подними их вместе с братом твоим” (глава 22, ст. 4).

Здесь фигурируют только бык и осел. Бык — духовная энергия человека, осел — его материальное положение. И брат должен помочь брату “поднять быка и осла”.

А как же овца (исполнение заповедей)?

Вспомним, что речь идет здесь о человеке, который идет дорогами Торы. Если у него хватает духовной энергии и будет у него минимальная материальная “база”, он гарантированно сможет выполнять заповеди.

Можно было бы предположить, что овца не упоминается потому, что на ней не переносят поклажу. Но тогда можно было бы говорить, скажем, лишь об осле. Или просто добавить любое животное. Сказать, например, о верблюде. Ведь он — весьма распространенное средство передвижения и перевозки поклажи.

Но Тора выделяет только два вида животных. И нам важно понять, почему.

«Проявляя заботу о брате, не следует ограничиваться исполнением заповедей (*мицвот*).»

Верблюд на иврите — *гамаль*. Корень этого слова, состоящий из букв *гимел, мэм, ламед*, образует целую группу слов, связанных с воздаянием, совершением добрых дел. Это — квинтэссенция путей Торы. А в нашем фрагменте речь идет о человеке, который идет путями Торы. То есть, упоминание о

верблюде было бы излишним.

Это рассуждение проясняет заповеди Торы, которые даны вслед за фразами об осле и быке, падающих на дороге.

Сказано: “Не должна носить женщина атрибуты одежды, характерные для мужчин, и не должен мужчина надевать женские одежды, ибо отделяются от Всевышнего те, кто делает это” (глава 22, ст. 5; с уточнениями на основе утвержденного раби Акивой перевода на арамейский Онкелоса).

Роли мужчины и женщины в этом мире во многом совпадают. Но не во всем. Между ними существуют принципиальные отличия, основанные на принципах Сотворения мира.

Атрибуты одежды мужчины это и орудия его деятельности. Здесь, в первую очередь, Тора имеет в виду оружие.

Если женщина в мирное время **носит оружие**, она (пусть, символически) бросает вызов всему Миру-устройству.

Также бросает вызов Устройству мира и мужчина, надев женские одежды.

А ведь перед нами совершенно иная задача — обустроить мир, разрушенный войной между *йецер а-ра* и *йецер а-тов*.

Есть у нас и другая высокая цель — обустроить страну, где нам предстоит реализовать мудрость Торы. Но об этом — следующая глава.

Автор текста Элиягу Эссас

ВОПРОСЫ К РАВВИМУ

Существуют ли эффективные методы борьбы с «ецер а-ра»?

Моше
Киев, Украина

Прежде всего, разберемся - какой смысл вкладывается в понятие *йецер а-ра*.

Слово *ра* в переводе с иврита - «зло». Существенно слово «зло» можно определить таким образом. Это - ощущение человека, что он «одинок», и Всевышнего нет. А если и есть, то - «где-то далеко, не рядом». И, как следствие - чувства и действия человека ориентированы на это ощущение. *Йецер* - это некий духовный энергетический генератор, который непрерывно «подпитывает» ощущения человека, в данном случае - поддерживая в нем *ра* (отметим, что слово *тов* - «добро» - понятие противоположное *ра*; в сердце человека есть и *йецер а-тов*, подкачивающий духовную субстанцию *тов*). Дурной пост упок человека - следствие «работы» в нем *йецер а-ра* и неспособность (или нежелание) «на большую мощность включить» свой *йецер а-тов* - чтобы нейтрализовать ту или иную «подсказку», которую дает тебе *йецер а-ра*. Очевидно, что все изложенное здесь - лишь модель. Ни в коем случае не должно сложиться впечатление, что внутри нас действуют какие-то две силы, с одной из которых надо бороться, как с внешним врагом. Иначе говоря, следует остерегаться всякого рода воображаемых и «осязаемых», сродни «шизофреническим», картин. Нашими Учителями написаны сотни, если - не тысячи, книг (особенно много - в последние 800 лет), призванных помочь человеку лучше справиться с *йецер а-ра*. Мудрецы Талмуда (трактат **Берахот**, лист 9) свели эту сложную задачу к нескольким принципам:

- серьезное изучение Торы;

- внимательное чтение дважды в день четырех отрывков из Торы, которые в *сидуре* (молитвеннике) объединены в единый текст под названием **Шма, Израэль**; их суть - идея Единства Творца, в том смысле, что вообще нет ничего, кроме Него;

- постоянное напоминание себе (не слишком частое, но достаточное, чтобы не забывать об этом) о том, что все люди - смертны, что жизнь человека - в руках Творца и в любой момент может прекратиться.

Эти задачи требуют разных временных затрат (занятия Торой - от десяти минут до многих часов в день; молитва **Шма, Израэль** - несколько минут; мысль - мгновение), но все это, вместе взятое, помогает человеку уменьшить последствия «деятельности» *йецер а-ра*.

Автор ответа Элиягу Эссас

Бабушка в ущерб себе заменяет внукам родителей...

Здравствуйте.

Восхищён Вашими знаниями и умением понятно донести ответы до людей.

Я хотел бы спросить Вас о следующем. Какое с точки зрения еврейской мудрости и религии отношение к явлению, когда бабушка на 90% отдаётся внукам, заменяя родителей, освобождая их от забот о детях в ущерб

себе.

Родители вполне благополучны. Налицо еврейская бабушка по аналогии еврейской мамы.

Спасибо.

Владимир
USA

Благодарю за столь лестный и полезный для нас отзыв, свидетельствующий о том, что стремления сотрудников сайта — донести до наших читателей знания доступным, понятным каждому языком — достигают цели А теперь — к делу.

В наших книгах на данную тему нет точных формулировок. Поэтому выскажу здесь ряд соображений, которые желательно учитывать в ситуациях, «действующие лица» которых — родители, бабушка, дети (внуки бабушки).

1. Понимаю, что употребленное Вами выражение «на 90 процентов отдается внукам» — условно. И вместе с тем, неясно, каков, по Вашему обозначению, объем занятости бабушки детьми в семье ее сына или дочери. И что в этом контексте означает — «в ущерб себе». Ведь бабушки бывают разные. Одни — продолжают работать. Другие — заняты добровольной, полезной общественной деятельностью. Третьи — уверены, что, начиная с какого-то возраста, женщина должна посвящать все свое время себе. Что зачастую предполагает, к сожалению, пустое времяпрепровождение.

И в каждой «категории» те же названные Вами 90 процентов имеют свое, неодинаковое в разных случаях практическое воплощение.

2. Речь, как очевидно, идет о несовершеннолетних детях дошкольного и школьного возраста. Что означает, что родители тех самых детей могут быть в возрасте от 20-ти до, примерно, 60-ти лет. А, стало быть, и предполагаемый возраст бабушки — от 45-ти до, скажем, 90 и более лет.

Известно, что жизненные задачи у женщины в 45-50 лет значимо отличаются от задач 80-90-летней женщины. При том, что и те и другие попадают в категорию бабушек.

3. Понятно также, что бабушка, в свою очередь — мать одного из родителей. И, соответственно, на обоих родителях лежит обязанность оказывать ей почтение и уважение.

Поэтому в общих случаях не она, бабушка, должна всю свою жизнь и все свое время посвящать воспитанию внуков и уходу за ними (что, конечно же — не запрещено), но наоборот — ее дети, родители ее внуков, обязаны посвящать часть своей жизни этой самой бабушке.

4. А теперь рассмотрим обозначенную Вами в общих чертах семейную ситуацию с точки зрения интересов внуков.

Точнее — с позиций влияния активного участия бабушки в их жизни на их воспитание.

Одно дело — когда внуки видят, что бабушка — «вершина семейной пирамиды». Тогда они на примере своих родителей учатся почитать отца и мать. И совершенно другое — если в их головах вырисовывается «интересная» картина, в которой бабушка — бесплатный бэбиситер, слуга, подчиненный родителям ее внуков.

Соответственно, внуки, когда подрастут, будут так же относиться и к своим родителям, считая их слугами. Впрочем, далеко не всегда и не все для этого ждут взросления. Многие уже в подростковом возрасте, «назначают» отца и мать прислугой, существующей для того, чтобы удовлетворять их потребности и выполнять их желания. А уж бабушка в этой иерархии занимает место слуги «третьего ранга».

5. Нужно понимать, что в заповеди о почитании отца и матери заложен еще и некий учебный принцип. Иными словами, выполнение этой заповеди — учебный процесс, позволяющий научиться почитать Всевышнего.

Если бабушка низведена своими детьми на уровень бэбиситера и домашней прислуги — какое же место в психологии и воззрениях ребенка будет занимать Всевышний?

Как нетрудно догадаться — место исполнителя всяческих прихотей и потребностей обращающегося к Нему (молящемуся) человека. А если Он почему-то не удовлетворяет эти прихоти и потребности, то...

Так из самых благих намерений и даже из любви бабушки к своему сыну или дочери и желания помочь ему или ей с детьми — вырастает целая структура, разрушающая, искажающая миропонимание и детей этой бабушки и ее внуков. А ведь побуждения-то были — самые лучшие и даже благородные.

Из сказанного здесь никоим образом не вытекает, что бабушка должна быть отстраненной, чужой и т.д. и т.п. Но в идеале она должна быть — «вершиной пирамиды». Любящей своих детей и внуков матерью и бабушкой (в том числе — и на практике, в меру помогая, когда это нужно и можно), которые отвечают ей тем же. Все остальное — нюансы, которые в каждой семье, конечно же — свои.

Безусловно, все, о чем мы здесь с Вами говорили, в равной степени относится и к дедушке. Разумеется — с учетом разницы в задачах, поставленных законами Торы и нашей традиции перед мужчиной и женщиной, в рамках общего служения Творцу мира.

Автор ответа Элиягу Эссас

Обидел человека, а он не прощает...

Уважаемый раввин!

Что делать, если обидел другого еврея, но он не может или не хочет, не готов тебя простить?

Спасибо

**Moty
New York, USA**

На каждом из нас в подобных случаях лежит обязанность предпринять **посильную** попытку примириться. Для этого надо искренне попросить прощения, объяснив, что Вы понимаете суть своего неправильно поведения.

Если обиженный не прощает, надо попросить прощения еще раз. И даже — третий. И если он все равно не простил, можно усилия в этом направлении прекратить. Исключения составляют ситуации, когда человек обидел родителей или своего Учителя Торы. У них надо просить прощения и тысячу раз, пока не простят.

Такова правильная схема. Но жизнь состоит из многих нюансов. Поэтому предложу уточненную версию.

1. Не следует просить прощения в момент, когда обиженный находится в таком эмоциональном состоянии, которое не позволяет ему Вас выслушать. Подождите несколько дней или недель.

2. После первой попытки, вторую отложите на начало месяца *Элул*, и сделайте ее перед Рош а-Шана. Напомните обиженному человеку, что все мы просим прощения у Всевышнего и нуждаемся в Его прощении. И если мы не прощаем друг друга, как нам просить прощения у Творца?

3. В третий раз попросите прощения в дни между Рош а-Шана и Йом Кипуром. Предложите ему «обелить» Ваш поступок — так же, как Творец обещал «обелить» наши поступки. В том случае, если мы исправляем свое поведение. Объясните ему, в чем Вы исправили свое.

4. Нужно помнить, что в случае, если Вы обидели человека, нанеся ему материальный ущерб, прежде чем просить прощения, необходимо компенсировать ущерб.

Если ущерб был моральным (унижение перед другими людьми), надо продумать план по устранению этого ущерба (например, поговорить со свидетелями обиды) и показать ему, что план этот реализован.

5. Законы Торы не разрешают нам (почти во всех случаях) держать обиду на другого еврея. Поэтому тот, кто не хочет простить, как бы переводит на себя Ваш поступок, а Вы от него очищаетесь. Конечно же, при условии, что все необходимые, указанные выше действия Вами выполнены.

Автор ответа Элиягу Эссас

Как учить раздел «Лист Талмуда»? Откуда взять для него материал ?

Шалом, Рав.

Спасибо Вам за труд, что вы делаете.

Хотел спросить, Вы учите Торе в живую, и если да, то где?

Еще помогите, пожалуйста, как правильно учить раздел Лист Талмуда? И откуда был взят весь материал этого раздела?

Спасибо

**n
Jerusalem**

Да, я учу Торе, как Вы выразились - «вживую». В ответ на Ваш вопрос, как правильно изучать материалы раздела нашего сайта «Лист Талмуда» - рекомендую, выбрав какой-либо трактат, ежедневно читать от одного до трех обзоров. И, закончив один трактат - переходить к следующему. Материалы этого раздела подготовили мои товарищи и ученики. А некоторые обзоры написаны мной. Под каждым отдельным обзором листа стоит имя автора.

Автор ответа Элиягу Эссас

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

РАМБАМ — о здоровом образе жизни

Представляем посетителям сайта еще одну главу из составленного Рамбамом (раби Моше бен Маймон, великий Учитель, врач; Испания – Египет, 12 век) Кодекса еврейских законов — Мишнэ Тора, раздел — «Законы образа жизни». В этой главе Учитель дает в основном медицинские рекомендации.

Сегодня невозможно полностью восстановить использованную Рамбамом терминологию понятий о животном и растительном мире. Поэтому наш перевод дается с небольшими сокращениями и оригинальная нумерация пунктов не сохранена...

22. Перед посещением бани и после нее, человеку следует прислушаться к себе — не нужно ли ему опорожниться. И так проверять себя надо всегда — до еды и после еды, до интимной близости и после этого, перед физической нагрузкой и после нее, перед сном и когда проснется — всего десять раз.

23. Когда человек выходит из бани, он должен одеться и покрыть голову в наружном помещении, чтобы не просквозил его холодный ветер. Даже в летнее время нужно этого остерегаться. После выхода из бани человек должен подождать, пока не успокоится и не отдохнет его тело, пока не остынет кожа, и тогда можно поесть. И если поспал немного после бани, прежде чем приступить к еде — это очень хорошо. 24. Нельзя сразу же после выхода из бани пить холодную воду, не говоря уже о том, чтобы пить в бане. Этого делать нельзя. Если же сразу после бани очень хочется пить, так, что трудно удержаться, воду следует развести вином или медом, и тогда можно пить. И если умастился маслом после ополаскивания в холодное время года, это полезно.

Здоровая жизнь по Торе

Здоровый сон - залог успешного служения Всевышнему.

Сон – это наша естественная физиологическая потребность. Наш организм не может жить без сна. Но и спать по 10-12 часов нам тоже не нужно. Даже спать по 8 часов – это больше привычка и навязанное ограничение, нежели реальная необходимость. Здоровый сон способствует поддержанию здоровья, красоты, душевного равновесия, работы.

Скоро закончится летняя пора, а это значит, что многие из нас после отпусков, каникул начнут возвращаться к привычному образу жизни, где строго расписана каждая минута. Самое главное, что придётся заново приучать себя рано вставать, при этом, не всегда имея возможность рано лечь спать. Особенно остро это ощущают дети, которые за несколько месяцев каникул полностью выбились из школьного ритма жизни.

В первую очередь, надо помнить, что каждый еврей в течение дня, помимо обычных обязанностей, которые есть у миллиона людей, имеет главную обязанность - служение Творцу. С детства в еврейских семьях детей

учат, чтобы они выполняли библейское предписание: «Во всех путях твоих познавай (волю) Его». Встав утром, после ночного сна, евреи произносят молитву «Моде ани», а перед сном – «Шма Исраэль». Кроме этого каждый день есть три молитвы: шахарит-утренняя молитва, минха-дневная молитва и маарив-вечерняя молитва. Перед сном произносят шма.

Таким образом, понятно, как важно для еврея уметь правильно распоряжаться своим временем, чтобы в полной мере служить Б-гу, восхваляя Его, при этом продолжая заниматься своими обычными занятиями.

Как же приучить себя заново вставать рано утром, при этом не нанося вреда здоровью и душевному состоянию, чтобы всё успеть ?

Самый полезный сон у нас происходит с 22:00 вечера до 02:00 ночи. Наш мозг активнее всего отдыхает с 21:00 до 23:00 вечера, поэтому если мы не заснули хотя бы в 22:00, то наши интеллектуальные способности начнут страдать. Снижение умственной способности происходит достаточно медленно и постепенно, поэтому человеку трудно заметить этот процесс. Первый признак того, что нам срочно нужно наладить режим дня – это снижение концентрации внимания или, наоборот, чрезмерное напряжение ума. Также признаком недосыпания является появление или увеличение вредных привычек, например, злоупотребление кофе и курение. Пренебрежение правильным режимом дня приводит к хронической усталости и депрессии. Если человек не спит с часу до трех, то его эмоциональные силы начинают активно истощаться, появляется раздражительность и агрессивность. Важно подчеркнуть, что сон с 22:00 вечера до 02:00 ночи невозможно заменить сном в другие часы. Кроме того, ночью вырабатывается гормон мелатонин. За его выработку отвечает маленькая шишковидная железа (ее также называют «эпифиз»), находящаяся в центре головного мозга. Несмотря на то, что она весит всего один грамм, она регулирует множество процессов в нашем организме. Например, днем она отвечает за выработку сератонина – гормона счастья, а ночью, соответственно – за выработку мелатонина. Гормон мелатонин отвечает за восстановление психики, сердечно-сосудистой и иммунной системы, а также с его помощью в организме происходят омолаживающие процессы. Самая активная выработка мелатонина происходит с 24:00 вечера до 02:00 ночи. Для его нормальной выработки нужно спать в абсолютной темноте, поэтому дневным сном невозможно восполнить недостаток этого гормона. Самое большое количество мелатонина вырабатывается у младенцев и с возрастом его количество, к сожалению, уменьшается. Что можно сделать, чтобы повлиять на выработку мелатонина?

1. Жить в согласии со своими биологическими ритмами - спать ночью, а бодрствовать днем.
2. Днем бывать на солнце – активная выработка серотонина днем, способствует нормальной выработке мелатонина ночью
3. Употреблять меньше алкоголя, кофеина, никотина и лекарств.
4. Завешивать окна плотными шторами.

5. Добавить в свой рацион больше продуктов, содержащих триптофан – аминокислоту, которая является «строительным материалом» для мелатонина и сератонина. Большое количество этой аминокислоты содержится в рисе, помидорах, кукурузе, овсе, нежирном мясе, куриных яйцах, в твердых сырах, тыквенных семечках, орехах и фасоли. Также во сне вырабатывается гормон роста, который влияет на сжигание жиров и укрепление мышц. Если человек мало спит, гормон роста вырабатывается в недостаточном количестве, мышцы становятся дряблыми и появляется лишний вес.

Но важно не только правильно спать, но и правильно просыпаться. Когда мы резко вскакиваем по звонку будильника, первыми реагируют надпочечники, выбрасывая сверхдозу адреналина – гормона стресса. Адреналин заставляет сосуды сокращаться, а сердце – работать в максимальном напряжении. Из-за резкого скачка с постели мышцы сжимаются в комок, а расслабленные суставы получают травматический осевой удар. В результате появляется раздражительность, плохое настроение, рассеянность, сонливость. И это в лучшем случае, в худшем – может по-

ние Творцу. Нужно приучать себя ложиться спать достаточно рано, чтобы вовремя проснуться для утренней молитвы. Желательно перед сном подумать обо всем, что было сделано за день. Осторожны ли мы были в соблюдении заповедей, в особенности в отношении дурных качеств – зависти, ненависти, жадности, злобы и гордости? Следили ли мы за нашим языком? На что потратили драгоценное время? Если человек сделал что-то неподобающее, следует твердо решить больше этого не повторять и подумать, как практически спастись от ошибок, какие ограждения нужно поставить, чтобы подобное больше не повторилось. Следует также простить других, если они поступали с нами не как положено: Всевышний прощает тех, кто сами легко прощают других. Перед сном мы ещё раз говорим шема и благословение «амапиль» – мы благодарим Создателя за то, что он посылает нам сон, и просим, чтобы у нас были хорошие сны и чтобы мы не умерли во сне. Это благословение а также другие стихи и изречения, которые произносятся перед сном, напечатаны в сидурах. Тот, кто долго не может заснуть, может читать шма много раз подряд, пока не заснет.

«...гормон мелатонин отвечает за восстановление психики, сердечно-сосудистой и иммунной системы, а также с его помощью в организме происходят омолаживающие процессы...»

явиться головокружение, боли в шее и пояснице, ведь из-за резкого подъема происходит компрессия межпозвоночных дисков и микронадрывы, что может привести к развитию грыж.

Во-первых, стоит отказаться от будильника. Ведь мы можем «запрограммировать» свой мозг на подъем в определенное время. На первое время будильник можно поставить для подстраховки на более позднее время. Давая себе установку вечером на пробуждение в определенное время, вы подготовите свой организм, ваше тело отрегулирует фазы сна так, чтобы вы проснулись в фазу быстрого сна, наиболее благоприятную для пробуждения.

За несколько минут до подъема ваше тело начнет подготовку – мышцы начнут сокращаться, надпочечники выработают адреналин в небольших дозах, необходимых для пробуждения. Во-вторых, после того, как вы проснулись, полежите 5 минут в постели и хорошо потянитесь. В-третьих, улыбка поможет настроиться на позитивное начало дня!

Суммируя всё вышеизложенное, хочется отметить, что ежедневная жизнь каждого еврея направлена на служе-

Теперь хотелось бы вспомнить и про детей, а именно про школьников, которым после летней поры очень трудно войти в рабочий ритм. Чтобы не пришлось мучиться и детям и их родителям, стоит начать готовиться уже за несколько недель до начала нового учебного года. Постепенно стоит передвигать подъем ребёнка ближе к тому времени, в которое он обычно встаёт в дни учёбы. Ежедневно стоит смещать время подъёма на 10-15 минут. Не забывайте каждый раз рассказывать своему ребёнку, по какой причине вы укладываете его спать раньше, чем он наиграется, и поднимаете тогда, когда он мечтает ещё поспать. Постарайтесь, чтобы пробуждение вызывало у ребёнка положительные эмоции. Так же поступайте и с временем отхода ко сну. Чтобы процесс адаптации к новому режиму дня прошёл спокойно и легко, сделайте его максимально приятным. Желаю всем нам приятных сновидений и лёгкого пробуждения!!!

Автор текста Залина Мошковиц

ЛИСТ ТАЛМУДА

Трактат Берахот

Лист 10 (часть 1)

На нашем листе Талмуд возвращается к изучению личности царя Давида (см. на сайте [обзор первой части листа 4](#)) и делает это, исследуя тексты, составляющие *Теилим* (Псалмы царя Давида).

На этот раз речь идет об **этапах человеческой жизни и свойствах души**.

Царь Давид различал в жизни человека пять этапов и отмечал, что и душа человеческого существа имеет пять составных частей («этажей» - см. на сайте ответ [«Об уровнях души»](#)).

К этому выводу Учителя приходят, изучая соответствующие фрагменты *Теилим*.

Сказано, к примеру: Благослови душа моя Всевышнего, и из утробы матери благословлю Имя Его (*Теилим*, пс. 103, ст. 1).

Здесь говорится о начальном этапе жизни человека, когда зародыш еще находится в утробе матери. В этот период формируется часть души, которая носит название - *нефеш*. Она связана с кровью.

Известно, что развивающийся плод содержит в зачаточном состоянии все части человеческого тела, все органы. В потенциале в нем заложен также интеллект и черты характера. Выражением этого потенциала и служит *нефеш*.

Устная Традиция (Мидраш, в частности) свидетельствует, что ребенка в материнском чреве обучают всей Торе. Однако в момент рождения он испытывает такой шок, что полученные знания забываются. Но зачем же тогда нужен весь этот «курс обучения» в утробе, если информация все равно будет утеряна? А затем, что **вспоминать гораздо легче**, чем учить заново. Иначе говоря, в утробе матери в каждого ребенка закладывается потенциал изучения Торы, но не все, к сожалению, реализуют потом этот потенциал.

Эти сведения, кстати сказать, разъясняют, почему еврейская традиция приравнивает прерывание беременности к убийству. Следующий этап человеческой жизни олицетворен в словах - «Благословите Всевышнего все небесные воинства Его, служители Его, исполняющие Волю Его!» (*Теилим*, пс. 103, ст. 21). Это - этап, когда человек появляется на свет и начинает постигать мир. Он обращает внимание на то, что те или иные события, происходящие в мире, связаны с расположением звезд и созвездий. И тут очень важно понять, что все эти мириады звезд (в цитате - «небесные воинства») - не автономны и не могут быть источниками влияния на мир. Они - лишь каналы, с помощью которых осуществляется Управление миром. И единственный правитель всего сущего - Творец.

Если человек не в состоянии разглядеть за определенным расположением звезд «руку» Всевышнего, это может привести его к идолопоклонству. Но как «бренному» человеку обрести способность постигать высшие духовные миры? Для этого ему дан расположенный над *нефеш* «этаж» души под названием - *руах*. Эта часть души открывает перед нами возможность, преодолев материальные преграды, устремиться к духовности. Нужно только суметь воспользоваться этой, предоставленной нам Творцом возможностью. Далее Талмуд цитирует - «Благослови, душа моя, Всевышнего, и не забывай все милости Его» (*Теилим*, пс. 547, ст. 6). Здесь говорит ся о периоде, когда мать кормит своего ребенка грудью. У большинства представительниц животного мира соски в два ряда располагаются по животу. У женщины грудь расположена чуть выше сердца. Поэтому, - заключают Учителя, - ребенок, в отличие от детенышей зверей, которые сосут материнское молоко из сосков, волочащихся по земле - чист. К тому же, во время кормления он видит лицо матери.

Этаж души, расположенный над *руах*, носит название *нешама*. Часть души под названием *руах* связана с сердцем. Ее «продукт» - *бина* (понимание, постижение). Недаром говорят -

«впитал с молоком матери», что означает - «хорошо усвоил с ранних лет». И еще есть такое выражение - «мудрость сердца». Это - постижение на уровне *руах* и частично - *нешама*.

Мудрость сердца, которую человек впитывает с молоком матери, - наставляет царь Давид в своей псалме (см. выше), - состоит в том, чтобы не забывать милости Всевышнего.

Интересно, что склероз (болезнь, которая связана с забывчивостью) возникает в результате закупорки сосудов (каналов, по которым течет кровь). Точно также появляется и духовный склероз.

«Закупорка» на иврите - *тимтум*. От того же корня образовано слово *метумтам*, что в переводе означает - «глупец». И получается, что «мудрость» - это способность запоминать милости Всевышнего. А человек, у которого «забиты» каналы связи с Творцом - это «глупец», лишенный мудрости.

Закупорка каналов духовной связи с Всевышним, - отмечают Учителя, - чаще всего, обусловлена двумя причинами. Так бывает, когда человек:

- смотрит на то, на что смотреть запрещается;

- ест некошерную еду.

Поэтому женская грудь «устроена» так, что младенец заведомо огражден от засорения духовных каналов. И это - тоже проявление Милосердия Творца.

Интуитивное понимание определяется в наших книгах термином *бина*. Качество *бина*, - подчеркивает Талмуд, - в большей степени присуще женщине. Само слово *бина* образовано от того же корня, что и глагол *боне* - «строить». Поэтому и говорится, что именно женщина «строит семейный очаг». Она лучше мужчины ориентируется в окружающей действительности и с большей легкостью решает практические проблемы. Отсюда - ее умение успешно вести домашнее хозяйство.

Мужчине более свойственно качество *хохма* (ударение - на последнем слоге), определяющее духовный интеллект, благодаря которому он способен рожать и осуществлять абстрактные идеи. Поэтому, к примеру, в политике - гораздо больше мужчин, нежели женщин.

Соединение *хохмы* и *бины* называется *даат*. Это - высшая степень познания. Соответственно трем перечисленным качествам, Талмуд различает в процессе познания три этапа. Первый этап - поверхностное ознакомление, когда объект изучения кажется вполне понятным. На втором этапе осуществляется более глубокое постижение объекта, открывающее внутреннему взору множество проблем, которые ставят человека в тупик - оказывается, объект таит в себе «сплошные неясности». Шаг за шагом, постигая «тайны» объекта, человек проникает в его суть. Это и есть познание на уровне *даат*.

Талмуд возвращается к исследованию *Теилим* и цитирует: «Да исчезнут подлецы с земли, и нечестивые - Да не будет их более...» (*Теилим*, пс. 548, ст. 79).

Речь здесь идет о борьбе добра со злом в человеке, которая осознается в зрелом возрасте. Человек объявляет войну собственным дурным наклонностям (*йецер а-ра*, дурное начало) и укрепляет в себе *йецер тов* (положительное начало). Эта война ведется на уровне души под названием *хая*. Благодаря тесной связи *хая* с высшими мирами, к человеку приходит понимание, что одержать победу в этой борьбе помогает исполнение заповедей Торы.

И последний этап жизни на земле царь Давид обозначает словами: «Всевышний, велик Ты необычайно - в красоте и великолепии своем» (*Теилим*, пс. 548, ст. 5).

Истинное понимание величия Творца посещает человека в последний день его земного существования. И проявляется оно на «верхнем» уровне души, который называется *йехида*. Эта частичка души несет ответственность за самые возвышенные человеческие ощущения...

Автор текста Мордехай Вейц

ЖЕНСКАЯ РУБРИКА

Выиграть время

Дети в любом возрасте хотят, чтобы им уделяли время, желательно все время :)

А если детей в семье несколько? Попробуй все успеть! Ни для кого не секрет, что у мамы большое количество забот, помимо ухода за детьми, которые никто не отменял, каким бы требовательным не оказался ребёнок. Вот и приходится выигрывать время. Я уверена, что у каждой женщины масса способов и маленьких хитростей. Поделюсь некоторыми своими. Если нужно зайти в магазин, а малыш не хочет сидеть в коляске, на помощь приходит еда. Всякое печенье, вафли, рисовые крекеры, бамба. В израильских супермаркетах можно открыть упаковку и просто пробить на кассе пустую. Дома очень помогают развивающие мультики, и я не вижу в этом ничего плохого, а вот для более старшего возраста помогают интересные и правильно подобранные книги. Когда возитесь на кухне, дайте малышу посуду - пластмассовые миски, ложки. Дети тогда чувствуют себя очень важными, помощниками. Р азвесить белье после стирки - тоже вместе, это ведь некая прогулка на балкон. Новая, именно новая игрушка, также помогает маме выиграть немного времени. Я привела только некоторые способы, которые работают у нас в семье, но список можно расширять, ведь родители - очень изобретательные люди :). Главное понимать - нет смысла говорить малышу, чтобы он отошёл и не мешал, это только приведёт к обиде. Маленькие дети редко могут развлечь себя сами, а вы можете предложить им интересное занятие, и тем самым помочь себе.

*Удачи во всем!
Эня Леина*

Внести духовность в еду.

Одним из неотъемлемых элементов нашей жизни является еда. Для того чтобы поддерживать свой организм, получать питательные элементы, иметь силы служить Творцу - мы должны кушать. Приготовление еды и забота о ближних - это наша женская задача. Если только задуматься о том сколько сил и времени уходит на приготовление пищи, то может создаться ощущение, что половина нашего времени уходит на еду. Все чаще женщины пытаются уделить особое внимание этому процессу, и создают из него своеобразный культ. "Больше и вкуснее!" - примерный девиз любой домохозяйки или просто любящей и заботливой еврейской жены и мамы. Плохо ли это? - Ответ: НЕТ. Однако хорошо ли? К сожалению, в данном случае ответ тоже не может быть утвердительным окончательно. С позиции заботы и любви - да, а вот с позиции здравого смысла, заложенного в этот процесс Творцом - все выглядит иначе. Творец заповедовал нам кушать, для того чтобы ЖИТЬ, но не наоборот. Поэтому когда мы стремимся бездумно наполнить свои желудки разнообразными яствами, не внося в это духовного смысла - это называется Чревоугодием. Что же скрывается за этим чревоугодием? Как превратить прием пищи в духовный процесс?

Исправление страсти к чревоугодию - это когда человек устаивается воспринимать свет Творца, заключенный в еде, вместо того, чтобы наслаждаться вкусом шницеля. И для этого необходимо, чтобы Творец при-

существовал в нашей трапезе. Как этого достигнуть?

Прежде всего, необходимо, чтобы продукты, которые мы едим, были кошерными (т.е. соответствовали Законам Торе, относящимся к питанию). В Святых книгах говорится, что только такую еду мы способны поднять к ее высшему духовному корню. Забота о кошерном питании полностью ложится на женщину в еврейской семье. Ведь именно женщина является врачом в своей семье, именно на нее ложится забота о духовном и физическом состоянии своей семьи. Считается, что самое важное, что доверяет муж своей жене - это тщательный контроль за кошерным питанием. Ведь только подумайте, съеденный даже маленький кусочек некошерной пищи - загрязняет нашу душу, затумляет ее, покрывает так называемой оболочкой, которая закрывает наше сердце и мешает восприятию Света Творца - Торе. Именно поэтому самое пристальное внимание женщина должна уделять кошерному питанию. Сам процесс приготовления пищи тоже можно наполнить духовность. В среднем процесс приготовления пищи в день длится 3 часа. Это время можно посвятить не просто механическому приготовлению, а совместить его с прослушиванием лекций и уроков по Торе, интересных вебинаров для женщин, а также изучению иврита. Таким образом результатом будет вкусный ужин, а также повышение своего духовного уровня. Раби Нахман дает несколько советов о том, как сделать нашу прием трапезы более духовным. Обязательно произносить благословения на еду с должным вниманием и сосредоточенностью, так как говоря благословения прием пищи становится благодарностью Всевышнему за созданные им плоды. Стараться, чтобы наши мысли во время еды были связаны со святостью. Говорить (можно мысленно): «Я ем для того, чтобы радовать Творца», «для того, чтобы еда дала мне силы служить Тебе»... Стараться не торопиться во время еды. Желательно произносить слова Торе за столом.

Благословение после трапезы произносить неторопливо и осмысленно. Тора учит, что основа еды в святости - это заповедные трапезы в Субботу и праздники. Именно тогда наслаждение, которое человек получает от трапезы, пробуждает у него любовь к Творцу, а не любовь к шницелю (разумеется, когда человек старается исполнить советы, приведенные выше). Мидраш рассказывает, что Храмовые хлеба, которые возлагались перед Творцом, и которые затем ели Коэны, - в течение недели сохраняли свежесть и тепло. Таким образом Высшее благоволение распространялось на трапезу, которая проводилось в особой в святости и чистоте. Из этого можно сделать вывод, что казалось бы самый простой продукт - наполняет той святостью, которая не может быть достигнута самими восхитительными яствами мира. Именно поэтому так важно печь халы для Шаббата, и произносить особое благословение при отделении халы и перед началом трапезы с хлебом. Халы на Шаббат это высшее наслаждение для семьи, это и вкусный сдобный запах в дом, который создает особую атмосферу Шаббата, и торжественное начало трапез, а самое главное прославление

Всевышнего Мы видим, что процесс приема трапезы, это не просто наслаждение едой, не чревоугодие, не еда ради еды! Это важный процесс, и он обязательно должен быть наполнен святостью и духовностью. Поэтому, Дорогие женщины и девушки, большая просьба к Вам, не делайте культ из еды, не превращайте трапезы лишь в физическое насыщение и легкомыслие. Заботьтесь о здоровом и духовном питании Вашей семьи! Пусть Всевышний благословит Вас и поможет Вам в этой святой женской работе!

Автор текста Лея Коган.

ДЕТСКАЯ СТРАНИЧКА

Недельная глава Ки Теце описывает самые разнообразные законы, освещающие все стороны еврейской жизни. Но пока мы еще не такие взрослые, давайте поговорим о тех, которые могут касаться и нас.

«Что такое хорошо, а что такое...»

Если два свидетеля предупредили мальчика, которому уже исполнилось 13 лет, чтобы он не крал деньги на покупку вина и мяса, для устройства пира с такими же хулиганами, а он не послушался и сделал это, родители обязаны отвести его в бейт дин - суд для соответствующего наказания...

Обжорство и непослушание – так может быть не страшно это?

Но для родителей серьезных, уже пора понять ответы...

К чему ведет дурное поведение?

Конечно же к дальнейшему падению!

Тогда зачем плохого ждать?

Давайте Тору изучать!

Мы в ней найдем на все ответ, что хорошо для нас, что – нет!

«Камень потерянных вещей» и многое другое.

«Что упало, то пропало», - говорят некоторые дети и даже взрослые...и присваивают себе найденную вещь... А правильно ли это? Конечно, нет! Есть специальная заповедь - возвращать потерянное имущество. А как ее нужно исполнять, будем вместе учиться!

Ты вещь нашел и знаешь чья - верни, она ведь не твоя.

Хозяин должен описать, так, чтобы можно вещь узнать.

Ты вещь нашел - не знаешь чья,

Храни находку у себя.

Пока хозяин не найдется, тогда и вещь к нему вернется...

Ты вещь нашел, к примеру, плод или творог, или компот...

То, что испортится, пока хозяина найдешь,

Продай находку поскорей, а деньги ты вернешь.

А как во время Храма было, вам интересно всем узнать?

Был камень за Иерусалимом, куда потерю шли искать,

Кто потерял ходил узнать, а кто нашел, ходил отдать...

«Береженого Б-г бережет», - говорили мудрые люди. Давайте прислушаемся, тем более, что это относится к заповеди –делать ограждения на крыше, крыльце ,вокруг ямы...

Б-г всегда нас охраняет от несчастий и проблем,

Все же мы напоминаем, ждет чего от нас Ашем...

Будьте, люди, осторожны, и плохое не придет,

Ограждайте крыши, ямы, и никто не упадет!

Ненадежные предметы - вон из дома своего!

Здесь случайностям нет места – все вершит закон Его!

«Язык мой - враг мой!»

Сейчас модно быть «острым на язык». Но умеем ли мы оставаться всегда доброжелательными, не обижаем ли мы своего собеседника?

Храни свой язык от зла, следи за тем, что говоришь, и помни, как В-севышний наказал Мирьям, сестру Моше и Аарона...

Словом можно учить, словом можно лечить,

Подбодрить, поддержать, успокоить,

Можно радость, надежду и веру дарить,

С этим трудно, конечно, поспорить...

Кстати спорить, друзья мои, надо уметь ,

Не научен ,так лучше не надо,

Быть добрее стремись, замечай, не ленись,

Тех, кто в мире живет с тобой рядом!

Спешите делать добрые дела!

Цюпа Гензель