

ט"ז

Выпуск № 244



# לוביטע דעלדל דאס פאר

ОНЛАЙН ОБЩИНА «ХАФЕЦ ХАИМ» ПРЕДСТАВЛЯЕТ  
ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ ЧТЕНИЯ ЗА ШАББАТНИМ СТОЛОМ.  
ПРИ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПОДДЕРЖКЕ САЙТА WWW.EVREY.COM  
ПОСВЯЩАЕТСЯ СКОРЕЙШЕМУ ВЫЗДОРОВЛЕНИЮ  
ХАНЫ БАТ САРЫ

## НЕДЕЛЬНАЯ ГЛАВА «ВАИШЛАХ»

**А также:**

Вопросы к Раввину

О здоровом образе жизни

Культура. Личность. Этика

Женская Рубрика

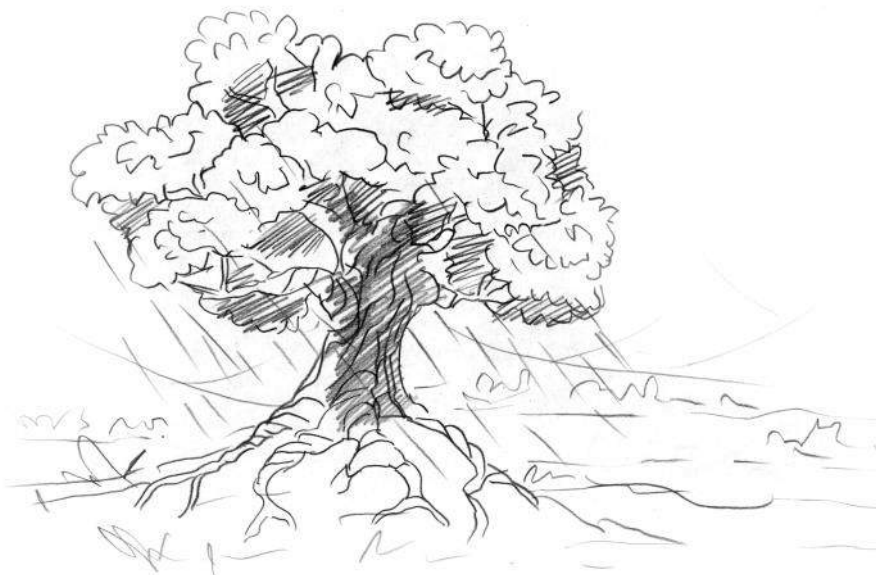
Законы Лашон а-Ра

Живая Тора

Анализ Новостей

Детская Страничка

Лист Талмуда



Акко, Алматы, Анадырь, Астана, Ашдо, Ашкелон, Баку, Бат Ям, Беер Шева, Бейтар Элит, Белград, Белореченск, Бийск, Бней аиш, Бобруйск, Бровары, Будапешт, Валуйки, Вастерас, Вилейка, Винница, Владивосток, Владикавказ, Волгоград, Воронеж, Герцлия, Горловка, Градец-Кралове, Гродно, Динслакен, Днепродзержинск, Днепропетровск, Донецк, Дюйсбург, Евпатория, Екатеринбург, Желтые Воды, Залари, Запорожье, Зарайск, Иерусалим, Ижевск, Иркутск, Иршава, Казань, Камышлов, Караганда, Кармиэль, Каунас, Киев, Кирьят Бьялик, Кишинев, Клайпеда, Краматорск, Краснодар, Красноярск, Кременчуг, Кривой Рог, Курган, Куты, Кфар Эльдад, Литин, Львов, Люксембург, Маале Адумим, Марбелья, Марковцы, Мелитополь, Мельбурн, Минск, Москва, Мукачево, Мурманск, Нагария, Надворная, Нальчик, Нацрат Илит, Нес Циона, Нетания, Нешер, Нижний Новгород, Никополь, Новомосковск, Новороссийск, Новосибирск, Ногинск, Норильск, Нурлат, Нью Йорк, Обнинск, Одесса, Пермь, Петропавловск, Пинск, Полевской, Полтава, Пятигорск, Реховот, Ришон ле Цион, Ровно, Ростов-на-Дону, Рязань, Сан Диего, Санкт-Петербург, Саяногорск, Свердловск, Севастополь, Сергиев Посад, Сиена, Симферополь, Сизтл, Слоним, Сорочинск, София, Сочи, Ст. Луис, Ташкент, Тбилиси, Тверия, Тирасполь, Тират Кармель, Тольяти, Томск, Турин, Ужгород, Улан Удэ, Хабаровск, Хадера, Хайфа, Харьков, Херсон, Хмельницкий, Холон, Челябинск, Чернигов, Черновцы, Эйлат, Эмек ха Ярден, Якутск...

**СОДЕРЖАНИЕ НОМЕРА:**

- Недельная глава «Ваишлах» — 3**
- Вопросы раввину — 6**
- Культура. Личность. Этика — 10**
- Здоровый Образ Жизни — 13**
- Женская рубрика — 14**
- Законы Лашон а-Ра — 16**
- Живая Тора — 17**
- Анализ Новостей — 18**
- Детская страничка — 19**
- Лист Талмуда — 21**

**Ответственные за проект:**  
Элиэзер Фрейдкин, Давид Эльман

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

**Художники:**  
Этель и Борис, Бат Ноах

**Любые Ваши предложения**  
**направляйте на эл.почту**  
**hhafetzheim@gmail.com**  
**Поддержите наш проект**  
**<https://hafetzheim.com/donate/>**

**МЫСЛИ РЕДАКТОРА...**

**И**з недельной главы Ваишлах мы узнаем о втором испытании нашего праотца Яакова. После того, как он прожил тяжелейшие 20 лет в доме Лавана, чудесным образом спасся и покинул враждебный дом своего тестя, мы видим встречу Яакова с Эсавом.

*Эсав выходит из дома, чтобы убить Яакова и всю его семью, и этот эпизод выступает символом всех противостояний между нашим народом и потомками Эсава.*

*Мы видим возвращение Яакова из галута, из Харана, где Лаван хотел уничтожить его духовно. И в тот момент, когда наш праотец Яаков стремится в Израиль, выходит Эсав, чтобы помешать ему вернуться домой.*

*Наш праотец Яаков предпринимает ряд мер, готовясь к встрече с Эсавом: разделяет стан на две части, чтобы в случае, если Эсав победит одних, другие могли бы спастись; посылает Эсаву материальные подарки, пытаясь его задобрить и, в конце, даже готовится к войне.*

*Итак, почему же Эсав так препятствует возвращению в Израиль Яакова и его потомков?! Почему евреи в Израиле мешают Эсаву ?!!*

*История даёт нам, увы, печальные примеры. Видим начало процесса возвращения еврейского народа в Израиль после 2000 лет галута в начале 20 века, а, с другой стороны, потомки Эсава- немцы задумывают уничтожение нашего народа.*

*Возьму на себя смелость провести параллель между катастрофой европейского еврейства, за которой стоит Эсав, и тем эпизодом, когда тот же Эсав вышел помешать Яакову вернуться в Израиль.*

*В каком-то смысле нам становится более понятна идея Яакова -разделить стан на две части: те евреи, которые успели уехать в Эрец Исраэль, спаслись, что стало с многими тысячами тех, кто не успел, мы знаем...*

*Прислушаемся также к словам наших мудрецов- учителей, наставлявших евреев искать спасение в земле Израиля.*

*Теперь, после того как наш народ в постоянном процессе возврата в Израиль, потомки Эсава уже не смогут нанести нам такой болезненный удар.*

*Наша же задача, как можно лучше и качественнее реализовать работу, которую дал нам Всевышний.*

Элиэзер Фрейдкин

Кфар Эльдад

## НЕДЕЛЬНАЯ ГЛАВА «ВАИШЛАХ»

### ГЛАВА «Ваишлах»

Место в Торе: Книга *Берешит*, гл. 32, ст. 4 — гл. 36, ст. 43.

#### Почему она так называется?

В первой фразе главы сказано: «**И послал** Яаков посланников перед собой, к Эсаву, брату своему...».

**И послал** на иврите — *ваишлах*.

**В** нашей недельной главе Тора продолжает рассказывать о семье Яакова. И тема эта для нас очень важна. Ибо все, что происходило с этой семьей, окажет влияние на всю дальнейшую историю еврейского народа.

Одна из основных сюжетных линий нашей главы — рассказ о том, как сыновья Яакова, Симон и Леви, разрушили город Шхем. Это происшествие можно, пожалуй, отнести к ряду **самых шокирующих событий** из всех описанных в Торе. Но прежде чем начать об этом разговор, напомним, с чего все начиналось.

Юный Шхем был сыном Хамора, правителя города Шхема. Он похитил Дину, дочь Яакова и обесчестил ее. Шхем полюбил Дину и хотел узаконить свои отношения с ней, добившись ее согласия на брак. Но вместе с тем, он понимал, что этот брак возможен, только если семья Дины будет готова принять его в качестве зятя.

«**И послал** Яаков посланников перед собой, к Эсаву, брату своему...»

Яакова сопротивление.

Яаков поддержал инициативу сыновей, но лишь в том, чтобы освободить Дину, убить Шхема и скрыться в горах. Однако братья превысили «данные им отцом полномочия». Они разрушили город и истребили в нем все мужское население.

Из текста Торы мы узнаем, что Яаков так никогда и не смирился с их поступком. Даже на смертном одре, благословляя своих детей, он вспомнил об этом и осудил сыновей.

«Симон и Леви, братья, орудия хищничества свойственны им, — сказал он. — В совет их да не войдет душа моя, с сонмом их не единись, честь моя! Ибо они в гнев своем убили мужей, и по их воле подрезали жилы вола. Проклят гнев их, ибо силен; и ярость их, ибо тяжела. Разделю их в Яакове и рассею их в Израиле» (*Берешит*, гл. 49, ст. 5-7).

Учителя объясняют, что «разделение», о котором говорит Яаков, воплотилось в том, что колено Леви не получило своего земельного надела. Левиты были разбросаны среди других колен Израиля и жили от десятой доли, которую должны были выделять им представители других колен. А потомки Шимона стали «учителями начального образования»...

**Рамбам** (великий Учитель, комментатор Мишны и составитель полного кодекса еврейских законов *Мишнэ Тора*; Испания — Египет, 12 век) предлагает такое объяснение поведения Шимона и Леви (*Мишнэ Тора*, раздел «Законы царей», гл. 9, ст. 14).

Один из семи законов Ноаха требует установления в обществе определенного порядка. Любое человеческое общество — в ответе за то, чтобы создать систему справедливого законодательства и жить по законам, которые дал Всевышний сыновьям Ноаха. А также — за их исполнение. В городе Шхеме такая законодательная система — отсутствовала. И ответственность за это должно было нести — все общество, а не отдельный человек.

Таким образом, население Шхема пренебрегало своими обязанностями. Более того, сын городского главы, похитив девушку и надругавшись над ней, не только

Похитив Дину, Шхем держал ее в своем доме в заточении и вел переговоры с Яаковом. В благоприятном исходе этих переговоров он почти не сомневался. Ведь он был, все же, сыном правителя Шхема и за ним стояла армия, готовая защищать своего господина. В ходе переговоров он вел себя с подобающей корректностью, предложил семье Дины приличную «денежную компенсацию» и заверил, что Дину ждет обеспеченное будущее. Какой отец в данной ситуации ответит отказом? Тем более, что исправить создавшееся положение было уже невозможно. В те времена вряд ли кто согласился бы взять в жены обесчещенную девушку, тем более что об этом стало известно всей округе.

В конце концов, рассуждал Шхем, он — **из знатной семьи**, и Яаков с сыновьями не могли не увидеть, что он искренне влюблен в Дину...

Однако братья Дины, Симон и Леви, не пожелали прощать нанесенное семье оскорбление. Их до глубины души возмущало поведение шхемца, и они решили во что бы то ни стало освободить сестру.

Братья отдавали себе отчет в том, что спасение Дины — дело непростое. И разработали план. Во время переговоров они объявили Шхему, что их сестра не может выйти замуж за необрезанного мужчину. В ответ Шхем пообещал, что *брит милу* (обрезание) совершит не только он сам, но и все жители города Шхема мужского пола.

Расчет Шимона и Леви был прост: они намеревались войти в город на третий день после того, как мужчинам Шхема сделают обрезание. В этот день они будут еще слабы и не смогут оказать сыновьям

не был осужден, но и продолжал пользоваться уважением своих сограждан, готовых встать на его защиту. Об этом со всей очевидностью свидетельствует факт, что Шхему без труда удалось уговорить горожан сделать довольно болезненную операцию (обрезание). Уже не говоря о том, что ради своего господина, показавшего себя с лучшей стороны, они готовы были объединиться с еврейским народом.

Но если в обществе нет закона, — подчеркивает Рамбам, — данное общество **подлежит уничтожению**. И эта миссия пала на плечи братьев пострадавшей девушки — Шимона и Леви.

Шхем надругался не над первой попавшейся ему на глаза девушкой, — отмечает **Сефорно** (раби Овадия Сефорно; известный комментатор Торы, Италия, 16-й век), комментируя данный отрывок (комментарии к книге **Берешит**, гл. 34, ст. 27). — Он со всей тщательностью выбрал жертву. Дина принадлежала другому народу. И надо иметь в виду, что люди редко решаются на то, что неприемлемо в обществе, частью которого они являются. Даже если они обладают определенной властью. Ведь лидеры, как правило, дорожат своей репутацией и популярностью в народе. Поэтому факт, что Шхем, надругавшись над дочерью Якова, не потерял ни уважения сограждан, ни положения в обществе, говорит лишь о том, что подобное поведение для города Шхема не выходило за рамки общепринятого.

Из этого Сефорно делает вывод, что население Шхема позволяло себе иметь «двойные стандарты». Одни правила существовали у них для граждан города, совершенно другие — для беззащитных пришельцев.

Эта точка зрения подтверждается уловкой, на которую решили пойти Яков и его сыновья. В своем ответе Шхему, Яков, если передать суть его слов, сказал: «Мы готовы принять твоё предложение, только в том случае, если мы вступим в полный союз с твоим народом, станем одним народом и получим те же гражданские права, что и народ Шхема. Иначе мы считаем твоё предложение неприемлемым, потому что мы не получаем никакой гарантии на справедливое отношение к нам в будущем. Если мы будем считаться чужеземцами, ты по капризу своему, сможешь выбросить нас из города. Но даже ты примешь наше предложение стать одним народом с равными правами только на словах, нам будет трудно этому поверить. Вы должны **продемонстрировать свою готовность принять нас**, сделав обрезание».

Подведем некий итог. Общество, которое не реагирует на притеснение беззащитных и готово принять в своей среде похитителя и насильника; общество, которое полностью одобряет и поддерживает преступление — недостойно жизни. Согласно законам Ноаха, такое общество подлежит уничтожению. Позднее мы узнаем, что Яков признавал эту концепцию, и его недовольство поступком сыновей имело совсем другие причины...

Иную грань Истины, открывает, анализируя эту историю **Рамбан** (Рабеину Моше бен Нахман — Нахманид; великий

комментатор Торы, Танаха и Талмуда; Испания — *Эрец Исраэль*, конец 12-го — начало 13-го вв.).

Обязанность установить справедливую законодательную систему, — говорит он, — позитивная заповедь. И нам известно, что нарушение позитивной заповеди ни в одной законодательной системе, а тем более — в системе законов Ноаха, не карается высшей мерой наказания. Поэтому, — подчеркивает Рамбан, — отсутствие справедливых законов в Шхеме не оправдывает уничтожение всего мужского населения города.

Жители Шхема нарушали запрещающие заповеди — запрет на идолопоклонство, убийство, насилие. За это, по законам Торы (для евреев и неевреев) действительно

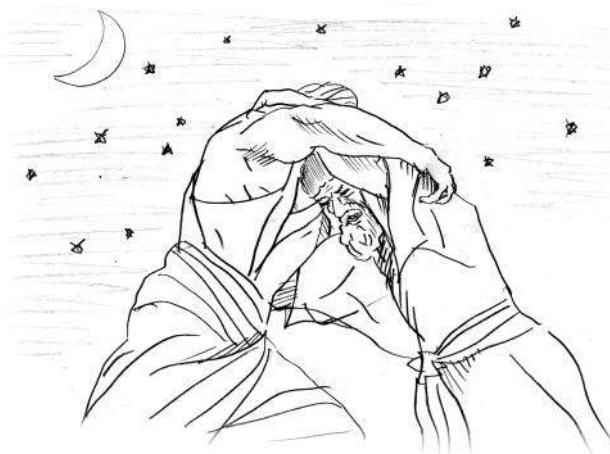
полагалась смертная казнь. Шимон и Леви, воспользовавшись слабостью мужского населения Шхема после обрезания, лишь привели в исполнение эдикт Торы.

В подтверждение своих заключений, Рамбан ссылается на текст Торы, где сказано, что общество *Кенаана* было порочным и безнравственным и подлежало уничтожению. А

жители Шхема (*хивеи*) относились к *кенаанским* племенам.

Мы видим, что точка зрения Рамбана отличается от позиции Рамбама лишь некоторыми нюансами. Несомненно, что Шимон и Леви не могли быть знакомы со всеми гражданами Шхема. Но они, тем не менее, конечно же, предполагали, что определенная часть убитых ими — невинные люди, которые за всю свою жизнь не причинили другим никакого вреда. Братья не ведали, кто — порочен, а кто — нет, и истребили все мужское население города.

По сути, действия, совершенные Шимоном и Леви, были коллективным наказанием. Их поступок мог иметь лишь одно оправдание: население Шхема представляло собой порочное общество, а тот, кто был частью порочного общества и участвовал в его грехах, не может оставаться «невинным».



Но что о «коллективном наказании» сказано в Торе?

В Торе читаем: если общество в своей массе живет по законам Всевышнего, оно получает Его благословение. Благословение в «благополучном» обществе получают и грешники (если их — меньшинство) и праведники. Если же общество отвергает законы Творца, последствия этого — разрушение, изгнания — испытывают и праведники. В той же мере, что и грешники. О воплощении данного принципа мы читаем в книге **Ваикра** (гл. 26) и в книге **Дварим** (гл. 28). Всевышний судит народ в целом, а не каждого индивидуума — по отдельности.

Но это отнюдь не означает, что в глазах Всевышнего отдельный человек — не важен. Даже если Творец принимает решение о коллективном наказании, судьба разных людей в общем бедствии — неодинаковы. Даже если весь народ изгнан из страны, для кого-то это может оказаться концом земной жизни, кому-то — принесет невыносимые страдания, но другие значительно легче пройдут этот путь. Ибо Всевышний заботится о судьбе каждого человека, учитывая его духовные достижения в нашем мире. Разумеется, каждый из нас, рано или поздно, предстанет перед окончательным Судом в мире Грядущем. И это будет суд, решения которого будут основаны исключительно на том, какой выбор сделали мы в той или иной ситуации на протяжении своей земной жизни.

Однако на земле Творец судит народ как единое целое, определяя ему коллективное наказание, когда невинные страдают **вместе с виноватыми**. Но — почему? Почему в этом мире на народах лежит коллективная ответственность, и только в мире Будущем поведение людей рассматривается на индивидуальном уровне?..

Творец — всемогущ, и нет предела его возможностям. Поэтому общее наказание нельзя объяснять «трудностями» в отделении невинных от порочных. Такое наказание невинных вместе со злодеями должно иметь какое-то обоснование.

В мире Грядущем мы — собрание индивидуумов. Но в мире земном каждый из нас — интегральная часть некой социальной группы. Наше культурное

окружение больше влияет на нас, нежели физическое.

В отношениях между индивидуумом и обществом существует двухсторонняя взаимозависимость. Каждый человек, по мере своих талантов и возможностей, что-то дает обществу. Общество в целом, в свою очередь, суммируя вклады отдельных индивидуумов, выделяет его членам (каждому по отдельности) определенный кусок общественного пирога. Член общества, где нет университетов, нет достойного образования, где властвует коррупция и порок — справедливо считается неотъемлемой частью порочного общества.

Но не напоминает ли нам это коллективное наказание, используемое диктаторскими режимами?

Здесь мы можем наглядно увидеть, как **легко перепутать «ярлыки»**, которые клеят порой, не давая себе труда задуматься над их сутью.

Примеры коллективного наказания нам известны из истории. Они, как правило, связаны с тиранией. Нацистская Германия применяла метод «коллективного наказания» — для полного подавления сопротивления. В концентрационных лагерях, если кто-то нарушал лагерные правила, могли казнить пятьдесят человек. Подобная практика способна стать действующей в том случае, если правящая верхушка сумела вселить в своих жертв — страх. Это утверждение верно для всех режимов такого характера.

Однако в данном примере мы имеем дело с наказанием ради наказания. А оно — бесполезно, ибо ничего не исправляет. Оно лишь воплощает гнев человека или группы людей, практикующих такие наказания.

Еврейская традиция объясняет, что, в отличие от «бесполезного наказания», которое реализует режим тиранов, наказание, принятое от Всевышнего всегда — лечит и исправляет

Наказания Творца сравнимы с болезненной операцией, цель которой — освободить больного от духовной опухоли его ошибок.

Когда Тора дает евреям повеление — наказать виновных, обязательно объясняется его цель. В Торе, к примеру, читаем: «...искорени же зло из среды твоей» (**Дварим**, гл. 13, ст. 6). Эта фраза повторяется в Торе, по меньшей мере, семь раз. И всегда — в связи с требованием применить высшую меру наказания. Зло, оставшееся ненаказанным, разлагает и разрушает общество. Поэтому нам следует рассматривать наказание виновного — как **«защитный механизм»**, позволяющий обществу освободиться от злодея.

Физическое насилие в обществе всегда имеет порочные духовные корни. Сефорно объясняет: если бы общество города Шхема не поощряло насилие (тем более — по отношению к беззащитным), сын градоправителя, сумел бы обуздать свои низменные чувства и не совершил бы преступление. Терпимость к злу создает благотворную почву для реализации негативного потенциала. Только на такой почве способны осуществить свои дурные намерения те, в ком от рождения заложена склонность к насилию. Вот Тора предлагает обществу защитить себя от зла: «...искорени же зло из среды твоей»...

Возможно, Леви и Шимон, искоренив порочное общество, действительно взяли на себя «благородную миссию». Но возникает вопрос: какие проблемы решили они, осуществив в данной ситуации «коллективное наказание»? Не было ли оно, по сути —

бессмысленным?

В самом деле. Тора, наставляя — «искорени зло», одновременно подчеркивает — «...из среды своей». Действительно ли мужское население Шхема порочностью своей угрожало здоровью нарождавшейся еврейской общины?

Вот тут мы и подошли к пониманию позиции Якова, его негативной оценки поступка сыновей.

Яков осудил действия Шимона и Леви, потому что, по его мнению, их поступок не дал никаких позитивных результатов. Наоборот, само существование еврейского народа оказалось в опасности. В Торе об этом написано: «И сказал Яков Шимону и Леви: вы смутили меня, сделали меня ненавистным для жителей этой страны, для кенаанеев и призеев. А у меня людей мало; они соберутся против меня, поразят меня, и истреблен буду я и дом мой» (*Берешит*, гл. 34, ст. 30).

Согласно еврейскому принципу, наказание должно защитить общество. Но в данном случае, как видим, оно не просто не защитило, но и подвергло само существование еврейской общины — опасности. Такие действия не имеют оправдания.

Поступок Шимона и Леви был продиктован их гневом, обидой за сестру. Поэтому Яков и не простил им «бездумной непокорности». Не зависимо от того, подлежали люди Шхема уничтожению — в принципе или нет.

Далее опасения Якова лишь подтверждаются. Мы читаем: «И отправились они. И был страх перед Всевышним в городах, которые вокруг них, и не преследовали сынов Якова» (*Берешит*, гл. 35, ст. 5). Иными словами, если бы не прямое вмешательство Всевышнего, семья Якова не избежала бы нападения.

Но что сказали Шимон и Леви в свое оправдание?

Тора вкладывает в их уста такие слова: «...неужели как с блудницею поступать ему с сестрой нашей?» (*Берешит*, гл. 34, ст. 31).

В издании, по которому цитируется этот текст, дается общепринятый перевод на русский язык слова *зона* (ударение на последнем слог) — «блудница».

В данной фразе заложен несколько иной

смысл, — отмечает **Раши** (раби Шломо бен Ицхак — величайший комментатор Торы и Талмуда; Франция, 11-й век), детально исследуя и комментируя этот отрывок. — «Неужто мы, братья должны были повести себя так, будто нет у нашей сестры защиты, и каждый, кто захочет, может надругаться над ней?» — вот что сказали отцу Шимон и Леви.

В этой фразе, — объясняет **Ор а-Хаим** (раби Хаим бен Атар, один из крупнейших комментаторов Торы; Марокко–Израиль, первая половина 18-го века), они выразили свое понимание проблемы, говоря, что убийство населения Шхема на самом деле было актом защиты. Они считали, что в стране, куда они попали, было принято относиться к пришельцам как к людям, не имеющим прав. А если так, то евреи не имели шанса в такой стране выжить — куда бы они ни пошли, они везде оказывались бы жертвой и добычей для окружающих. Поэтому, как полагали Шимон и Леви, установление норм, при которых и пришельцы должны обладать правами — защитное действие. В такой ситуации и применяется закон Торы, обращенный против порочного общества.

Между ситуацией, описанной в Торе, и нашей нынешней ситуацией есть поразительное сходство. Преступники всегда оправдывают свои действия. Возможно, Шхем, надругавшись над Диной, считал, что его действия будут оправданы, если они станут к тому же препятствием для того, чтобы евреи селились в его стране. Почему это, — мог подумать Шхем — пришельцы рассчитывают пользоваться ресурсами, добытыми местным населением?

Аналогично те, кто направил самолеты в здания Международного торгового центра в Нью-Йорке, стараясь уничтожить как можно больше людей, тоже оправдывали свои действия фанатичной теорией. Согласно этой теории, их преступления — освящены Всевышним.

Но зло следует судить объективно. Законы Творца запрещают убивать ни в чем неповинных людей. Тора подчеркивает: не должен человек наказывать зло, если это **не служит целям самозащиты**.

Этому учит нас наша недельная глава.

*Автор текста раввин Носон Вайс*

*Иерусалим*

## ВОПРОСЫ К РАВВИНУ

**К**ак правильно разговаривать с дорогими мне людьми о религиозных еврейях?

*Родственники, дорогие мне люди, к сожалению, получая информацию через прессу, телевизор, задают вопросы о религиозных еврейях в негативной форме (армия, неучастие в труд. деятельности и т.п.).*

*Как правильно с ними разговаривать (факты, цифры)?*

*Благодарю за ответ.*

*Израиль, Михаил*

**Т**ема, которую Вы выдвинули на обсуждение — весьма обширна. Но здесь постараюсь ответить на Ваш вопрос, насколько это возможно, целенаправленно, кратко и, что называется — «пунктирно».

Прежде всего, необходимо со всей ясностью осознать, что любые факты, любые статистические сведения в подобных ситуациях — не имеют значения.

Возьмем пример немного из другой, но близкой к этому области.

Десять лет во главе правительства Израиля стоит человек, который успешно, иногда даже — исключительно успешно, управляет страной, приведя ее к неслыханным ранее результатам. По многим показателям наша страна сегодня — на первом, втором или на третьем месте в мире (!).

Однако на некоторых израильских граждан (их примерно 30-40 процентов от общей численности населения Израиля) его достижения не производят никакого впечатления.

На выборах становится очевидным, что эта треть (округленно) населения страны (арабов в расчет здесь не принимаю) — против Нетаниягу.

Насколько же это мудро и логично? Какие еще «цифры» им нужны?!

Стало быть, дело не в фактах и не в статистических данных, но — совершенно в другом. Во взгляде на мир, в мировоззрении.

Взгляды, позиции людей в немалой степени (но не только, конечно же) формируют средства массовой информации.

Концепция министра информации Германии Гебельса была, надо сказать — небезосновательной. Ложь, повторенная много раз, постепенно начинает восприниматься как правда.

В контексте нашего с Вами разговора это означает, что никакие споры по поводу службы религиозных в армии, их трудовой деятельности и т.п. ни затевать, ни поддерживать — не надо. Это — бессмысленно.

Нельзя, конечно же, соглашаться с доводами наших «оппонентов». Нужно просто спокойно и сдержанно сказать им, что все — намного сложнее, чем может показаться на первый взгляд.

Тут я вовсе не хочу сказать, что беседовать с этими людьми вообще не стоит. Конечно же, стоит. Но — разворачивая разговоры в иных направлениях:

1. Говорите с ними о том, что существует Всевышний, который управляет миром. Что Он дал нашему народу Тору, с законами и обычаями. Следуя Его повелениям, наш народ живет более 3-х тысяч лет и будет жить так всегда.

Эти мысли в сознании и в действиях людей — укрепляют нашу страну. И, наоборот, борьба с этими краеугольными концепциями в нашем мировоззрении — разрушает Израиль.

Старайтесь, когда это уместно и к этому располагают обстоятельства — знакомить Ваших родственников и близких людей с разными аспектами нашего мировоззрения и с нашими традициями.

2. Не упускайте возможности продемонстрировать, до какой возмутительной степени «светские» СМИ Израиля (в их числе, конечно же — и большинство средств массовой информации на русском языке) искажают реальность, как они передергивают факты, скрывая то, что им представляется «невыгодным».

И как они умудряются, жонглируя информацией — раздуть

единичные случаи, превращая их в якобы «определяющие нашу действительность явления».

Необходимо также донести до сведения близких Вам людей, что у всех СМИ — свои владельцы, которым они подчиняются.

Если хозяева информационного средства — светские люди (таких в Израиле большинство), они, естественно, будут придавать его деятельности направление, оправдывающее их «светскость».

Соответственно, все такие СМИ систематически и непрерывно (отличие — только в степени) очерняют еврейский религиозный мир. А в результате их продукция (газеты, телевизионные каналы, радио, интернет-издания и т.п.) отравляет своих пользователей информационным ядом.

Такое общение с людьми Вашего окружения в двух этих направлениях — поможет, надеюсь, создать основу для конструктивных, плодотворных дискуссий, которые сближают сердца...

*Автор текста Элиягу Эссас*

**К**ак выбрать подходящую синагогу?

*Уважаемый рав Элиягу!*

*В нашем городе полно синагог. Как выбрать наиболее подходящую мне?*

*Отмечу очевидное.*

*Выбор не связан с близостью местоположения. Большинство - на вполне разумном расстоянии. Ивритом владею практически свободно. На молитвы хожу более пяти лет. Но вот остановиться на какой-нибудь одной синагоге не получается. Тянет то в одну, то в другую.*

*Поможете?*

*Заранее спасибо.*

*Хаим*

*Хаим Малиновский  
Бней Брак, Израиль*

**В**ы задаете весьма непростой вопрос.

Представленные Вами в письме сведения о себе, несомненно, помогут что-то Вам посоветовать. Но в принципе их все же — недостаточно.

Если бы у меня была такая возможность,

для составления конкретного ответа, адресованного именно Вам, я спросил бы Вас, например, к какому направлению в нашем религиозном обществе Вы себя причисляете.

Поинтересовался бы составом Вашей семьи. Уточнил бы, какие задачи стоят перед Вами в процессе воспитания детей (если у них есть).

Вы пишете, что на молитвы ходите более 5-ти лет.

Но вот, о том, какой у Вас опыт в изучении Торы и нашей традиции в составленном Вами тексте — ни слова.

А это в контексте Вашей просьбы ко мне — тоже имеет большое значение.

Фантазировать, разумеется — не стану. Равно как и — «навешивать» на Вас какие-то неизвестные мне, вымышленные биографические и прочие сведения.

Поэтому моя рекомендация может быть только обобщенной.

Предлагаю в выборе подходящей, по Вашему ощущению, синагоги воспользоваться несколькими критериями:

1. Спросите себя — какая из синагог, в которых Вы были, в большей степени, по сравнению с остальными, настраивает Вас на возвышенный лад.

Подразумеваю в данном случае и атмосферу во время молитвы и Ваше восприятие молящихся, которые туда ходят, личности раввина и других людей, заметных в общине при этой синагоге.

2. Если таких синагог — несколько, и у Вас в этом есть выбор — ходите в ту, где не разговаривают во время молитвы, чтения Торы и выступления раввина.

3. Присмотритесь, насколько внимательно и доброжелательно отцы в синагоге относятся к детям (независимо от того, есть у Вас собственные дети или их пока нет — это один из показателей атмосферы в синагоге).

4. Важный фактор — проводят ли в синагоге уроки Торы в немолитвенное время и приходят ли на них люди.

При этом не имеет значения, хотите ли Вы посещать такие занятия или не хотите.

5. Даже когда разговоры в синагоге — не запрещаются (не во время молитвы, разумеется), Вам важно понять, в какой степени эти разговоры «очищены» от сплетен, распространения негативных мнений о разных группах в религиозном мире и т.д. и т.п.

Полагаю, понятно, что здесь перечислены далеко не все факторы, на которые при выборе синагоги следует обращать внимание.

Но и того, о чем здесь сказано, на мой взгляд — достаточно, чтобы в таком поиске выстроить верную индикацию.

И в заключение подчеркну, что эти рекомендации релевантны лишь в такой ситуации, когда на разумном расстоянии от дома, как у Вас, к примеру, есть несколько синагог.

*Автор текста Элиягу Эссас*

**К**акие знания мог получить Яков в йешиве Эвера?  
Здравствуйте!

*Благодарю за ответы на мои предыдущие вопросы.*

*В комментариях на главу Вайеце сказано, что Яков на пути в Харан провел 12 лет, обучаясь в ешиве внука Ноаха Шема.*

*Вопрос: по каким учебным пособиям проходили занятия в нееврейской ешиве целых 12 лет, если Тора еще не была официально дана евреям (и, соответственно, неевреи могли в дальнейшем получить сведения о ней только вторично), а во времена Якова пророческим знанием Торы обладали лишь праотцы еврейского народа?*

*Какие знания могла дать Яковунееврейская ешива, которых не смогли дать ему Авраам и Ицхак?*

*Спасибо.*

*Лариса  
Ростов-на-Дону*

**В** начале внесу некие уточнения.

Яков провел в йешиве сына Ноаха, Шема — 14 лет. К тому времени, когда Яков туда пришел, Шема уже не было в живых, и йешиву возглавлял его правнук — Эвер.

Чтобы было яснее, чему мог обучаться в ней Яков — необходимо знать, что представлял собой Эвер, руководитель этой йешивы.

В Устной Торе, в Мидраше **Берешит Раба** (гл. 37) рассказывается, что в те времена, когда в мире возникли и распространились идеи богоборчества (что на практике воплотилось, кстати сказать, в строительстве пресловутой Вавилонской башни), на Земле жили два авторитетных старейшины — Шем и Эвер. Они бесстрашно, не боясь, как мы сказали бы сегодня, «шквальной критики» и физических угроз — разъясняли людям, в чем опасность таких их устремлений.

В том же Мидраше говорится, что Эвер обладал колоссальными пророческими способностями.

Люди не прислушались к тому, о чем говорили им Шем и Эвер. Тогда старейши-



ны удалились в *Эрец Исраэль* и основали там небольшой дом учения (йешиву).

В нашей традиции уточняется, что йешива размещалась в некоей пещере на территории современного города Цфата.

А теперь — чему в этой йешиве обучался Яков.

Суть Вашего вопроса в том, что Авраам, Ицхак и Яков были на таком высоком духовном уровне, что знали (на пророческом уровне) нашу Тору и наши законы. То есть им была открыта Мудрость Всевышнего.

Так чему же еще Яков мог учиться?

В Устной Торе, в Мишне, в трактате *Пиркей Авот* сказано: «Знай, что ответить безбожнику».

Наши Учителя, как видим, высказали эту мысль, адресуя ее тому, кто изучает Тору. И все равно сочли необходимым сказать — «Знай, как ответить».

Этому знанию и учился Яков у Эвера.

Вспомним, что Яков остановился в той йешиве, направляясь к Лавану, намереваясь жениться на его, Лавана, дочери (потом вышло так, что он женился на двух его дочерях). А о Лаване в Устной Торе сказано, что он был человеком исключительного духовного уровня. И одновременно — «выдающимся» злодеем.

Как со всем этим справиться? Как создать еврейскую семью, находясь в доме такого человека? Как растить и воспитывать там еврейских детей?

Напомню, что Яков прожил в доме Лавана 20 лет.

Но вернемся к Эверу.

В период духовного бунта против Всевышнего он, вместе с Шемом — не просто «беседовал» с людьми. Они — выслушивали их доводы.

Тут следует отметить, что среди их собеседников попадались люди, наделенные интеллектом высокого уровня. И, соответственно, диалоги с ними требовали отточенного умения и навыков в ведении дискуссий.

Так что, теперь, надеюсь, понятно, что 14 лет обучения — не слишком большой срок для того, чтобы всему этому научиться.

Попутно отмечу, что мы зовемся евреями потому, что потомки Авраама — по другую сторону (слово «эвер» в переводе — «сторона») от большинства людей мира. Кроме того — еще и потому, что Авраам был прапрапраправнуком Эвера...

Автор текста Элиягу Эссас

**К**ак себя вести молящимся, когда кантор повторяет молитву Амида?

*Здравствуйте, рав Эссас.*

*Спасибо Вам за такой четкий ответ на мой вопрос. Читаю молитвы медленнее, чем община. Отстаю. Как поступать?*

*При прослушивании у меня создались еще вопросы. При повторении кантора молитвы Амида, тоже необходимо делать 3 шага назад / вперед вначале и в конце молитвы? И надо ли делать 4 поклона во время молитвы?*

*Спасибо за Ваш сайт.*

Израиль

**В**сегда приятно узнавать, что тем, кому адресован составленный мной ответ, хорошо понимают его содержание. Остальным посетителям нашего сайта повторю, что речь в данном случае, идет о видео-ответе «Читаю молитвы медленнее, чем община. Отстаю. Как поступать?» (25.05.19).

Теперь — к Вашему дополнительному вопросу.

Когда человек, ведущий молитву (его в нашей традиции именуют по-разному — *хазан*, *кантор*, *шац*) повторяет текст нашей центральной молитвы *Шемоне Эсре* (ее второе название — *Амида*) вслух, остальным следует, стоя, слово за словом следить по *сидуру* за его чтением.

Никаких действий при этом производить — не нужно.

Отмечу, что в специальной вставке, называемой *Кедуша*, которую читают после второго благословения — определенные фразы присутствующие на молитве произносят вслух вместе с *хазаном*.

Чтобы выполнять это правильно — посмотрите, как это делает, допустим, раввин синагоги, и старайтесь вести себя так же.

Подчеркну, что текст вставки *Кедуша* — всегда, в любом случае, по установленному в нашей традиции правилу — произносят стоя

Что же касается остальных моментов Амиды, когда ее повторяет *хазан* — если человеку трудно простоять все это время, он может, продолжая следить по *сидуру*, сесть.

Тем более разрешается поступать так (тем, кому трудно стоять) во время повторения Амиды *хазаном* — в молитвах на Рош ha-Шана и Йом Кипур. В эти праздничные дни ее текст — очень длинный. Что уж точно не предполагает, что все это время молящиеся обязаны стоять.

Счел необходимым еще раз напомнить здесь, что во время чтения *Шемоне Эсре* (и когда ее читают сами молящиеся, в индивидуальном порядке, и когда ее повторяет *хазан*, и в будни и в праздники) — ни в коем случае нельзя разговаривать.

Кроме того, в помощь молящимся, добавлю, что повторе-

ние **Амиды** необходимо прослушать полностью, от начала до конца. Не отвлекаясь, не выходя из молельного зала, и уж тем более — из синагоги. Исключение может составлять лишь случай, когда человеку необходимо пойти в туалет. Он может сделать это, предварительно сняв *талит гадоль*, в котором в туалет — не ходят (по возвращению в зал нужно, естественно, надеть его снова).

О *тефиллин* здесь даже — не упоминаю. Их, само собой, перед посещением туалета надо снимать.

В связи с этим отмечу, что в субботу и праздники — молитвы значимо длиннее, нежели в будни. Однако *тефиллин* в эти дни — не накладывают (*тефиллин* накладывают только на утреннюю молитву в будние дни).

В расширение темы — настоятельно рекомендую прочесть на сайте, к примеру, ответы [«Можно ли читать молитву Амида вслух?»](#), [«Где, как и почему в молитве Амида делают поклоны?»](#), [«В нашей синагоге разговаривают. Когда можно это делать и когда нельзя?»](#) и [«Почему место, где приближаются к Творцу, называют синагогой?»](#) — с ответами, обозначенными в них ссылками.

*Автор текста Элиягу Эссас*

## КУЛЬТУРА. ЛИЧНОСТЬ. ЭТИКА

*Эта актуальная в наши дни публикация представляет собой фрагмент из новой книги раввина Авраама Тверского.*

*В этом отрывке автор рассказывает, что можно сделать, чтобы в сложные времена экономического кризиса избавиться от депрессии, и, восстановив самообладание, искать выход из создавшегося положения...*

### КАК ПЕРЕЖИТЬ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ, СЕМЕЙНЫЙ И ПРОЧИЕ КРИЗИСЫ

*Раввин Авраам Тверский*

**Р**азразившийся мировой экономический кризис принес беды очень многим людям. И дело не только в финансовых потерях. Лишаясь работы и сбережений, пострадавшие нередко начинают также утрачивать и уважение к себе.

В Америке выпустили комикс, в котором лишившаяся работы женщина с ужасом восклицает: «Если я не работаю, кто я тогда?!». В ответ малыш ласково обнимает ее...

В сознании ребенка, еще не испорченном влиянием общественного мнения, ценность человеческой личности не ассоциируется со способностью зарабатывать деньги. Да, эта способность, несомненно, имеет немалое значение в жизни. Однако сама по себе она не влияет на человеческие качества.

В трудные времена очень важно, чтобы семья сумела сплотиться. Маленькие дети ощущают возникшую напряженность и спрашивают взрослых: «Что-то не так?». Сказав им, что все, мол, в порядке, мы совершаем грубую ошибку. Дети — чувствительны и поймут, что это — неправда. Тогда они могут дать волю своему воображению, которое унесет их в каком-то совершенно нежелательном направлении. Возможно, ребенок не в состоянии понять тонкости экономической ситуации в стране. Но скажете ему: «Многие люди сейчас теряют работу. В таком положении оказался и папа. Теперь он будет искать новую работу».

В таком случае ребенок, по крайней мере, не будет фантазировать и

думать, что над миром нависла какая-то ужасная катастрофа.

Мы должны внимательно следить за собой, чтобы в отчаянии не наделать каких-нибудь глупостей. Одних засасывает болото азартных игр, которыми иногда начинают увлекаться, надеясь сорвать большой куш. Другие идут на риск, занимая деньги у ненадежных людей. Обе линии поведения чреваты крупными неприятностями.

Бессонница и тревога, конечно же, мешают жить. Однако попытки «забыться» с применением алкоголя, транквилизаторов и успокоительных могут привести к развитию серьезной зависимости.

Чудесным источником утешения способна послужить искренняя вера и молитва. Недавно я побывал на встрече бывших алкоголиков, посвященной теме благодарности. В ходе этого собрания каждый участник выражал свою благодарность за то, что ему был дан второй шанс, и рассказывал, как он живет теперь, не употребляя алкоголь. Один из таких рассказов произвел на меня особое впечатление.

«Вот уже четыре года я не пью. И мне очень хотелось бы поведать вам, как замечательно складывается моя жизнь. Но у меня — все плохо. Компания, в которой я работал, сократила штат, я потерял работу и до сих пор не нашел новую. Жена развелась со мной и забрала детей. Я оказался не в состоянии погасить ипотечный кредит, и меня лишили права пользования домом. На прошлой неделе финансовая компания отобрала у меня машину. Но я не могу поверить, что Творец провел меня через все это для того, чтобы теперь от меня отвернуться. Я знаю, что у Него есть для меня Свой план, что в один прекрасный день, моя жизнь наладится».

В утренней молитве в субботу есть такой текст: «Всевышний, Ты вывел нас из Египта и избавил нас от рабства. Во время голода Ты накормил нас, и в изобилии заботился о нас. Ты спас нас от меча недруга, от эпидемий и серьезных болезней. До сих пор Твое сострадание помогает нам, и мы не обойдены Твоей милостью. Во веки веков Ты не покинешь нас».

Главная мысль этой молитвы ясна: Творец провел нас через все это не для того, чтобы теперь от нас отвернуться. Он будет помогать нам в будущем точно так же, как

помогал в прошлом.

### Как справиться со стрессом

Тем, кто не знает, что такое глубокий стресс, чрезвычайно важно понять природу этого стресса и знать, какие меры мы в состоянии предпринять для успешного противостояния.

Попытаюсь объяснить, как действует механизм, срабатывающий под влиянием тяжелого стресса.

Человеческие существа наделены способностью приспосабливаться к меняющимся обстоятельствам. Одно из таких адаптационных проявлений — реакция «борьбы или бегства», когда человек либо ускользает от опасности, либо находит в себе силы себя защитить.

При возникновении угрозы в организме человека происходит ряд физиологических изменений. Понимание характера этих изменений раскроет нам, что такое тревога. И, зная это, нам будет легче научиться справляться с ней.

Перед лицом опасности резкое учащается ритм сердцебиения, что необходимо для снабжения мышц богатой кислородом кровью. Учащается и дыхание, увеличивая количество поступающего в легкие кислорода и помогая организму активнее избавляться от двуокиси углерода. Основной объем потока крови перемещается из желудочно-кишечного тракта на мышцы, туда, где приток крови в данный момент нужнее всего. Кровь отливает от поверхности кожи для того, чтобы, в случае нанесения ран, свести к минимуму кровопотерю (именно поэтому, ощущая опасность, люди бледнеют). Печень отдает свой запас глюкозы, обеспечивая мышцы необходимыми питательными веществами. Время свертываемости крови сокращается — чтобы уменьшить возможные кровопотери. Зрачки глаз расширяются. Кровяное давление повышается вследствие выброса в кровь адреналина и гормонов кортизона.

Все эти физиологические реакции чрезвычайно эффективны в случае внезапного нападения. Они увеличивают способность организма спастись бегством или защититься. В большинстве случаев столкновение атакующего и потерпевшего длится недолго. В течение считанных минут потерпевшему удастся либо убежать, либо успешно отразить атаку. Если и то и другое

не удастся, человек за те же мгновения проигрывает битву.

Человеческая психика воспринимает различные виды опасности как внезапную атаку. В их число входит серьезная угроза финансовому благополучию или выпады против личности. Подобные феномены могут вызвать симптомы реакции борьбы или бегства. Тем не менее, при столкновении с обстоятельствами подобного рода все эти физиологические процессы оказываются неэффективными. Человеку некуда бежать, и средств, чтобы отразить атаку «врага», у него нет. Более того, в отличие от внезапного нападения, тревога не исчезает за несколько минут. Напротив, она может безостановочно преследовать вас день и ночь, недели и месяцы. Такое вот перманентное состояние стресса — огромная нагрузка для организма, которая нередко приводит не только к психологическим, но и к физиологическим отклонениям.

На почве стресса могут развиваться различные заболевания, в том числе, диабет и болезни сердечно-сосудистой системы. Может пострадать иммунная система. В организме могут начаться воспалительные процессы. Стресс нередко ускоряет процесс старения, ведет к ослаблению памяти и способности воспринимать новую информацию. У детей иногда наблюдается замедление роста (дети тоже испытывают стресс от экономического кризиса).

Все это свидетельствует о том, что способность человека снижать влияние стресса на свой организм имеет очень большое значение.

Мне справедливо возразят: «Найдите мне работу, чтобы я мог обеспечивать семью так, как я это делал в прошлом, и у меня не будет стресса». Ну, что скажешь на это? Гипотетические восклицания тут не помогут. Реальность такова, какова она есть.

«Так. А теперь вы расскажете мне о том, что я должен заняться дыхательными упражнениями и прогрессивным расслаблением мышц. Да о какой медитации может идти речь в моей ситуации...».

Поздравляю! Вы уже медитируете. Размышления о понесенных потерях — уже, по сути дела, медитация. Только — негативная. Ведь горестными думами делу не поможешь. Теперь остается попытаться переключиться на медитацию позитивную. И сделать это — нетрудно.

Чтобы приспособиться к ситуации, в которой вы оказались, можно многое сделать. Однако стресс, который вы переживаете, не позволяет вам разглядеть — что. И, уж тем более — воплотить в жизнь идеи, которые возникли бы у вас, если бы вы не были так подавлены.

Специалисты доказали эффективность медитации даже в условиях жестокого стресса. Вы, скорее всего, предаетесь мрачным размышлениям гораздо дольше, чем по 20 минут в день. Попробуйте потратить те самые 20 минут на конструктивную медитацию.

Следует иметь в виду, что медитация — не новомодное изобретение. Немало упоминаний о ней находим в раввинской литературе. К примеру, в Талмуде (трактат *Берахот*, лист 30) говорится о том, что «благочестивые люди былых времен медитировали в течение часа до молитвы и после нее».

### Просто отдыхайте

Возглавляя крупную психиатрическую клинику, я долгое время пребывал в состоянии постоянного стресса. И в какой-то момент почувствовал, что нуждаюсь в отдыхе. В таком, чтобы ничто не тревожило меня. И — никаких видов деятельности. Даже самых

приятных.

Я отправился в Хот Спрингс (штат Арканзас), рассчитывая заодно минеральными ваннами облегчить мучившую меня хроническую боль в спине.

...Меня пригласили в крошечную комнату с ванной, наполненной подогретой минеральной водой. Это был именно тот отдых, в котором я нуждался больше всего на свете. Никто не мог меня здесь найти — ни пациенты, ни их родственники, ни врачи, ни медсестры, ни социальные работники. Пять минут райского наслаждения — и я вышел из ванной. Однако ответственный за процедуры инструктор остановил меня и объяснил, что в гидромассажной ванне мне надо провести еще 20 минут, иначе я не смогу продолжить курс лечения.

Прошло еще пять минут, и я почувствовал, что не выдержу больше ни секунды. Вечером того же дня, поразмыслив над собственными ощущениями, я пришел к выводу, что пережил самую настоящую утрату иллюзий. В течение многих месяцев подряд я успешно справлялся с постоянным напряжением, вызванным чрезмерной занятостью, но не выдержал более пяти минут благословенного спокойствия.

Друг-психолог объяснил мне, что большинство современных людей не умеют по-настоящему расслабляться и, отдыхая, предпочитают переключаться на другой вид деятельности — чтение, вышивание, игры и т.п. Это тоже хорошо, но такое времяпрепровождение, по сути — не отдых.

В гидромассажной ванне я был лишен возможности переключить свое внимание хотя бы на что-нибудь. Я не мог читать, не мог слушать музыку, вообще ничем не мог заниматься. Я остался наедине с самим собой, и мне не понравилась эта компания.

Если человек не способен посвятить 15 минут медитации, это вполне может означать, что он просто не хочет или боится вступать в контакт с самим собой. Развитие чувства здорового уважения к себе позволит преодолеть такой страх. С этого, с укрепления самоуважения, и следует начинать попытку овладеть искусством медитации.

#### Говорите о том, что вас беспокоит

Анализируя текст из *Мишлей* (Притчи царя Шломо; гл. 12, ст. 25), наши Учителя отмечают в Талмуде (трактат *Йома*, лист 25), что в данном отрывке речь идет о том, что человек, которого что-то гложет, должен с кем-то обсудить тревожащие его обстоятельства. Это, кстати сказать — один из основополагающих принципов психотерапии.

Впрочем, данную рекомендацию не надо воспринимать, как призыв при каждом некомфортном ощущении немедленно записываться на прием к психотерапевту. В большинстве случаев достаточно поделиться своими переживаниями и сомнениями с другом.

Роль друга в сложных для вас обстоятельствах вполне может сыграть и дневник, в который вы будете записывать все, что вас волнует.

Есть ли польза от такого «писательства»? Несомненно, есть. Это помогает избавиться от бесконечных тревожных мыслей. Описав на бумаге ту или иную ситуацию, вы, тем самым, обретае над ней больший контроль.

Заведите «Книгу благодарностей». Вы, возможно, настолько

погружены в свои неприятности, что забыли, что в вашей жизни немало такого, за что следует благодарить Всевышнего. К сожалению, мы слишком многое в своей жизни воспринимаем как должное.

Благодарите Творца за то, что ваши дети здоровы. Благодарите Его каждое утро за то, что живы, что способны встать с постели и подойти к окну, чтобы, отдернув шторы, взглянуть на просыпающийся мир... Несмотря на все трудности и неприятности, у каждого из нас, без исключения, есть что-то, что заслуживает нашей признательности.

Если вы считаете, что причиной свалившихся на вас проблем часто бывают ваши ошибки (вложил средства в ненадежное предприятие, доверился не тому человеку и т.п.), выделите несколько страниц дневника для записи совершенных вами промахов. Таким образом, вам не нужно будет беспрерывно о них думать. Если понадобится, вы в любой момент сможете найти собственные просчеты в своем дневнике.

В одной крупной психиатрической клинике провели исследование, в ходе которого специалисты, изучая течение болезни у страдающих депрессией пациентов, сравнивали улучшение состояния тех, кто, не пользуясь препаратами, ежедневно занимался спортом, с показателями тех, кто принимал антидепрессанты. Полученные результаты оказались одинаковыми. Из этого медики сделали вывод, что физические нагрузки, по всей видимости, стимулируют выработку веществ, смягчающих симптомы депрессии.

Безусловно, попадая в трудные жизненные обстоятельства, человек теряет интерес ко многим вещам. И у него нет настроения, чтобы заниматься, скажем, гимнастикой. Но тут важно осознать, что физические нагрузки — весьма действенный способ облегчить душевные страдания.

Узнав о нападении террористов на Всемирный торговый центр и увидев страшные кадры по телевизору, один мой знакомый вышел во двор и занялся своим садом. И это не было признаком черствости. «Я почувствовал вдруг, — объяснил он, — что именно сейчас мне нужно сделать что-то такое, что я мог контролировать».

Его побуждение было совершенно естественной защитной реакцией, которая, к сожалению, появляется в подобных случаях не у всех.

Да, никто из нас не в силах изменить экономическое положение в стране. Чувство беспомощности, обостряющееся, когда человек становится жертвой экономического кризиса, напоминает ощущения людей, оказавшихся в эпицентре бушующего торнадо. Но и в такой ситуации мы способны вернуть себе частицу самообладания, делая то, что мы можем держать под контролем.

Рекомендую искать возможности оказывать помощь окружающим. Помогая другим, мы, как правило, испытываем удовлетворение, то есть — положительные эмоции, которые имеют замечательное свойство гасить негативные эмоции.

Достаточно эффективное средство против стресса — юмор.

Специалисты свидетельствуют, что люди с серьезными заболеваниями лучше поддаются лечению и реабилитации, если они не утрачивают способность смеяться и иронизировать.

С одним моим тяжело заболевшим другом я договорился, что каждый день буду отправлять ему по факсу новый анекдот, а он в ответ будет посылать мне свой. Это помогло ему преодолеть депрессию.

Важно помнить: стресс рождает стресс, негативное мышление порождает негативное мышление.

Поэтому в стрессовой ситуации необходимо делать все, чтобы направить мысли в позитивное русло.

Объявив войну депрессии и добившись определенных результатов, вы займете более выгодную позицию, что позволит вам активнее искать выход из создавшегося положения...

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

*aish.com*

Перевод с английского

*Раввин Авраам Тверский,*

*врач и психолог,*

*профессор медицинского факультета*

*Питтсбургского университета (США)*

*автор многих книг*

## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ПО ТОРЕ

**М**ед люди издревле ценили — и за вкус, и за его неоспоримую пользу. Все без исключения продукты пчеловодства человек научился использовать во благо своего здоровья, но мед, конечно, вне конкуренции. И не только потому, что его купить проще — сейчас без проблем можно приобрести и прополис, и пергу. Но по своим целебным и питательным свойствам, вкусу и аромату мед — безусловный лидер.

### Мед бывает разный

Говоря про этот дар пчел, мы должны понимать, что он бывает разным. Сорта меда различают в зависимости от того, на каких цветах пчелы собирали нектар. Теоретически мед может быть **монофлерным** (если пчелы посещали только один вид растений) и **полифлерным** (если насекомые собирали нектар с разнообразных цветов). Но фактически монофлерный мед — редкость, а сорт определяют по преобладающему растению.

Различают монофлерный и полифлерный мед

Разные сорта отличаются не только цветом и вкусом, ароматом и консистенцией, но и химическим составом. А значит, и воздействие их на организм будет слегка различаться. Так, к примеру, популярный липовый мед, светлый и очень ароматный, лучше всего лечит простуду, а гречишный мед — темный, с легкой горчинкой — считается наиболее полезным для тех, кто страдает сердечными заболеваниями.

Если пасека у вас (или у соседа) на даче, а рядом нет плантации какого-либо растения-медоноса, то мед будет полифлерным — то есть, смешанным. Его сорта обычно называют по виду той местности, где летали пчелы: луговой, лесной, степной или горный. Но поскольку растительность даже на соседних лужайках может быть разной, у смешанных сортов нет четких характеристик и описаний — их вкус, цвет и аромат варьируются.

### Польза меда

Целебные свойства меда определяются его химическим составом. 75-80% этого продукта составляют углеводы (глюкоза, фруктоза, сахароза). Также в нем содержатся витамины (А, С, Е, К и витамины группы В), органические кислоты, ферменты, минеральные соли (железа, меди, калия, натрия, магния, фосфора, йода, серы) и другие полезные для человеческого организма соединения.

Употребление меда полезно не только тем, кто хочет избавиться от болезни, но и здоровым людям — для профилактики различных недугов и укрепления иммунитета. Это «лекарство» приятно на вкус и его можно включить в свой ежедневный рацион, добавляя в различные блюда. Особенно полезно для организма сочетание меда с орехами и злаками, творогом и сухофруктами.

Но не забывайте о чувстве меры: избыточное потребление меда может спровоцировать

Мед особенно полезен с орехами, злаками, творогом и сухофруктами аллергическую реакцию или привести к иным неблагоприятным последствиям. Нормальная суточная доза меда (при регулярном применении) составляет 70-100 г (примерно 3 ст. ложки продукта).

Можно проводить 3-4 раза в год 2-месячные оздоровительно-профилактические «медовые» курсы: растворенный в воде мед принимают 3 раза в день за 1,5-2 часа до еды или через 3 часа после приема пищи. В этом случае рекомендуется такая дозировка (в расчете на взрослого): 30-60 г утром, 40-60 г днем и 30-60 г вечером (100-180 г в сутки).

Мед обладает противовоспалительными, сильными бактерицидными и противовирусными свойствами; он способен подавлять различные патогенные микроорганизмы, включая стафилококки, стрептококки, кишечную и дизентерийную палочку. Это позволяет использовать его при лечении многих болезней — от ангины и гриппа до пневмонии и туберкулеза легких; мед применяется при герпесе, молочнице, кожных заболеваниях, ожогах и других недугах.

Суточная доза меда — примерно 3 столовых ложки

Способность меда активизировать деятельность слюнных желез, улучшать пищеварение, оказывать легкое слабительное действие в сочетании с его противовоспалительными свойствами делает этот продукт эффективным при лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта, а легкое мочегонное действие позволяет применять его при болезнях почек и мочевого пузыря.

Мед усиливает кровообращение, повышает тонус сердца и сосудов, обладает легким успокаивающим и снотворным действием, а потому его рекомендуют при ослаблении сердечной мышцы, гипотонии и гипертонии, аритмии, сердечной недостаточности, а также при бессоннице, неврозах, частых головных болях.

*Елена Демидова*

*Одесса, Украина*

## ЖЕНСКАЯ РУБРИКА

**У каждого из нас есть внутренний враг — наши дурные наклонности, обозначенные в еврейской традиции термином «йецер а-ра».**

**Чтобы победить их, надо научиться распознавать сигналы, которые «йецер» посылает человеческому разуму, и вооружиться надежными средствами ведения такой войны...**

### КАК ОДЕРЖАТЬ ПОБЕДУ НАД СОБОЙ

*Ципора Хеллер, Сара-Йохевед Риглер*

**Д**ва вторника в месяц на площади у Западной Стены проводят церемонию зачисления новобранцев на военную службу. Молоденькие, только что призванные на военную службу солдаты, одетые в красивую, новую военную форму, стоят на торжественной «линейке», а их родители с гордостью смотрят на своих сыновей, которые еще «вчера были мальчиками».

Каждому солдату выдают книгу Торы и автомат. Как говорил Рамхаль (Моше-Хаим Луцато, один из крупнейших Учителей Торы, великий каббалист, автор многих книг; Италия — Эрец Исраэль, 18-й век; им написаны десятки книг): «Военная форма — это для тела, книга Торы — для приобретения мудрости, а автомат — оружие, необходимое, чтобы победить в войне».

Люди рождаются либо борцами, либо — миротворцами. Но, какими бы мы ни были, нельзя не признать, что жизнь в нашем мире — бесконечная борьба. С силами тьмы — негативными проявлениями и

эгоизмом. На иврите все это вместе именуется термином «йецер а-ра» — «дурные наклонности». И Творец мира дал нам задание воевать с йецер а-ра. Ибо дурные наклонности тянут нас в бездну тяжких мыслей, которые ведут к депрессиям. Это они заставляют нас осуждать и порицать других. Это они толкают нас на дурные поступки.

Недаром наш праотец Яков, как написано в Торе (**Берешит**, гл. 32, ст. 29), после долгой ночной битвы с *малахом* (некой духовной субстанцией) получил имя *Исраэль* (Израиль), что означает способность проявить силу и победить (см. на сайте, к примеру, ответ «Что означает имя Исраэль?»). Эта битва Якова в определенном смысле олицетворяет внутреннюю борьбу каждого еврея с самим собой, с собственными негативными чертами и проявлениями. В этом смысле у нас нет выбора: мир или борьба. Тут либо мы одерживаем победу, либо терпим поражение.

Чтобы победить в войне, нужно иметь преимущество в силе и разработать правильную стратегию.

Почему, например, Израиль сумел победить в Шестидневной войне? Потому что имел достаточно детализированный план, предопределивший триумф в первый же день военного противостояния. Израильские истребители летели на Египет так низко, что радары не улавливали их приближение. Весь египетский арсенал боевых самолетов был уничтожен прямо на месте. Ни один из них не успел подняться в воздух.

С другой стороны, Египет мог бы избежать такой страшной для него потери, если бы сержант, находившийся на дежурстве в штабе высшего командования в Каире, сумел расшифровывать информацию. В то утро египетская разведка, находившаяся на радарной станции в северной Иордании, перехватила зашифрованную радиogramму израильтян. В тот момент у Египта было еще достаточно времени, чтобы спасти свои самолеты. Но дежурный сержант, получивший израильское сообщение на расшифровку, не знал нового кода, использованного израильтянами. И это привело его страну к катастрофе.

Военная разведка — одно из важнейших подразделений вооруженных сил Армии Обороны Израиля, как, впрочем, и любой

другой армии мира. Одна из основных задач этих подразделений — перехват вражеской информации и ее расшифровка. Самая сильная армия не способна победить, если разведка не снабдила ее сведениями о стратегических планах врага.

То же самое происходит с каждым человеком. *Йецер а-ра* — наш внутренний враг. И, не располагая разведывательными данными, нам его не победить.

Поэтому нам так важно получить информацию о *Йецер а-ра* и суметь правильно ее расшифровать.

И в этом неоценимую помощь может оказать нам Маѓараль (раби Иегуда Лива; один из величайших комментаторов Торы и Талмуда, автор многих основополагающих мировоззренческих книг, главный раввин Праги — Чехия; 16-й век). Он «взламывает основной код», которым пользуются наши дурные наклонности в своих «посланиях» человеку. Маѓараль пишет, в частности, что этот наш внутренний враг всегда испытывает голод и жажду, то есть — нехватку чего-то. Он сидит внутри нас и постоянно на что-то жалуется. Его «сигналы» человеческому мозгу имеют бесчисленное количество вариантов, но они всегда облечены в самые простые слова. Например:

У меня нет мужа (жены), поэтому я — в депрессии.

У меня есть муж (жена), но он (она) относится ко мне не так, как хотелось бы.

У меня нет детей, это делает мою жизнь невыносимой.

У меня есть дети, но они плохо учатся.

Моего сына (дочь) не приняли в колледж, и от этого я страдаю.

Моя дочь хочет выйти замуж, но не может найти подходящего жениха.

Нам катастрофически не хватает денег на покупку дома.

У нас есть дом, но он для нашей семьи очень тесен.

У меня есть дом, но не хватает денег, чтобы хорошо оборудовать кухню.

Мой дом — слишком большой, у меня не хватает сил убирать его самой.

Мне мало платят на работе.

У меня — прекрасная, хорошо оплачиваемая работа, но не складываются отношения с начальником...

«Отправитель сигналов» такого рода, — подчеркивает Маѓараль, — всегда *Йецер а-ра*.

Как только ваш внутренний голос начинает нашептывать, что вам чего-то недостает, настройтесь и примите боевую позицию — вас атакует *Йецер а-ра*.

Это вовсе не означает, что вы не можете иметь никаких практических целей. Желания иметь семью, детей, просторный и красивый дом, хорошую работу и т.д. — вполне естественны.

Но где же тогда этот запретный рубеж, переходя который мы попадаем во власть *Йецер а-ра*? Как определить момент, когда мы начинаем потворствовать своему внутреннему врагу? Этот момент наступает, когда наше стремление осуществить продиктованное *Йецер а-ра* желание заслоняет от нас Всевышнего.

Если вы, к примеру, ругаете мужа (жену) или детей, плохо говорите о своих коллегах или начальнике, вам следует отдавать себе отчет в том, что такой стиль поведения — прямое свидетельство, что вы — под влиянием *Йецер а-ра*. И тут уже не должно быть никаких, даже самых, казалось бы, «разумных» оправданий. Тут надо понимать, что «*Йецер а-ра*» никогда не скупится на льстивые речи и уговоры. Ведь его цель — добиться от вас, чтобы вы реализовали свое желание или сиюминутное побуждение. И нередко цена этой «реализации» — нарушение того или иного закона Торы.

И вот теперь, когда мы расшифровали «секретный код» *Йецер а-ра* и понимаем, что мысли о том, что до полного счастья нам чего-то не достает — это исходящие от него импульсы, пора перейти от разведки к бою. И чтобы одержать победу в этом бою, надо соответствующим образом вооружиться.

Лучшая защита от атак *Йецер а-ра* — наша позитивная жизненная позиция, выражающаяся в уверенности, что у нас есть все, что нам требуется, потому что Всевышний обеспечивает нас всем необходимым.

В ежедневных утренних благословениях мы благодарим Всевышнего, говоря: «...за то, что Ты дал мне все, в чем я нуждаюсь». Эти слова следует произносить искренне, всем сердцем. И потом, дома и на работе, стараться не забывать это чувство. Оно, это чувство благодарности Творцу, помогает сместить акценты, переключить внимание с того, чего нам не хватает на то, что у нас есть.

В этом и заключается один из основных принципов веры: беззаветная вера в то, что Всевышний — Милосерден и желает нам (каждому из нас) только добра.

Но как «сместить акценты» на практике? Ведь если тебе не достает чего-то жизненно важного и приложенные усилия не помогают, можно ли из-за этого не страдать?

Можно. Если сконцентрироваться на чем-то достигнутом, положительном и благодарить Творца за то, что он дал тебе возможности, которыми ты располагаешь.

Допустим, вы пока — не замужем. Но у вас есть много других оснований, чтобы жить полноценной жизнью. У вас, скажем, есть хорошие друзья и/или интересная работа. Сконцентрируйтесь на

хорошем. И поблагодарите Всевышнего за каждого своего преданного друга, за каждое преимущество, которое имеет ваша работа.

Предположим, вам предстоит операция по замене коленного сустава. Но в остальном вы — в хорошей физической форме. Хорошее зрение позволяет вам видеть и ощущать, как прекрасен окружающий мир. Разве это не стоит благодарности?

Или, к примеру, ваш дом слишком тесен для вашей большой семьи. Но ведь эта теснота — результат проявленной к вам «благодарности» Творца, благословившего вас возможностью иметь детей. Подумайте об этом и поблагодарите Его за каждого ребенка, наполняющего дом истинной радостью.

Возможно, вашего начальника не назовешь приятным человеком. Зато вы регулярно получаете вполне приличную зарплату. И это тоже — благословение Всевышнего, предоставившего Вам возможность не только обеспечивать необходимым себя и свою семью, но и — оказывать материальную поддержку другим людям.

Быть может, вы страдаете, что у вас нет детей. Подумайте о том, что у вас есть преданный спутник жизни, который заслуживает того, чтобы вы посвящали свое время ему, выстраивая для него благоприятную жизненную атмосферу...

Кроме того, у нас есть и еще одно мощное оружие. Воспользовавшись им, вы найдете благословение, которое спрятано в ситуации, которая вас на данный момент огорчает.

Скажем, сейчас вы не замужем (не женаты). Подумайте о том, что нынешнее семейное положение оставляет вам много времени на духовный рост и расширение кругозора. И, следовательно, именно сейчас вы способны обрести те духовные ценности, которые потом, когда вы обзаведетесь семьей, станут базой для дальнейшего духовного развития.

Или, например, вы страдаете от какого-то заболевания. Но, возможно, именно ваша болезнь станет средством еще большего приближения к Всевышнему.

История знает немало примеров, когда болезни инициировали скачок в духовном развитии. Недуги заставляют людей иначе взглянуть на окружающую их реальность. Нередко в такие периоды у людей происходит переоценка ценностей — их характеры меняются к лучшему, а отношения с близкими становятся более тесными и прочными.

Итак, думайте о том, что у вас есть, а не о том, чего вам не хватает. Это — самое надежное оружие против *йецер а-ра*. Пусть вас не покидает мысль: «у меня есть все, что мне необходимо (потому что Всевышний все мне дает)».

И тогда ваша жизнь наполнится смыслом и радостью. Тогда вам легче будет побеждать в борьбе с *йецер а-ра*. Не останется шансов на то, чтобы одержать над вами верх...

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

*aish.com*

*Перевод с английского*

## КОШЕРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ОТ САРОЧКИ

Творожные шарики:

На полкило творога:

4 яйца

2 ст. ложки сахара

1/2 ч. ложки соли

1/2 ч. ложки соды

1.5-2 стакана обычной муки

200г сливочного масла

**Р**азмять творог (желательно нежирный), растереть его с яйцами, добавить соль и сахар.

Постепенно подсыпая муку, замесить тесто, вымешивая его пока оно не станет эластичным.

Добавить гашенную уксусом соду (или пищевой разрыхлитель). Разогреть в глубокой сковороде или кастрюльке масло до кипения.

Слегка смочив руки, слепить из теста небольшие шарики, опустить их в кипящее масло и жарить до золотистого цвета. Готовые шарики можно обсыпать сахарной пудрой.

*Приятного аппетита!*

*Сарра Манн*

*Люксембург*

## ЗАКОНЫ ЛАШОН А-РА

Как надо совершить раскаяние за произнесение *лашон-ара*?

**П**редположим, некто совершил грех произнесения *лашон-ара*, после чего осознал необходимость раскаяться. Как это сделать? Все зависит от последствий его проступка. Рассмотрим несколько случаев.

А. Рассказчик оговорил человека, но слушатели, ему не поверив, не изменили своего отношения к объекту разговора. В таком случае им совершен грех по отношению к Всевышнему, поскольку, нарушив Его заповедь, он не принес вреда своему ближнему.



В таких случаях тшува (раскаяние) происходит так же, как и при других нарушениях заповедей, касающихся отношений между человеком и его Создателем. А именно, он должен:

- 1) искренне пожалеть о том, что сделал (рассказав *лашон-ара*),
- 2) признать свою вину перед Создателем,
- 3) принять твердое решение никогда больше не впасть в грех *лашон-ара*.

Б. Если же все-таки слушатели ему поверили и оговоренный человек утратил их расположение и уважение; если своим злословием он причинил оговоренному человеку физические или душевные страдания, финансовые или имущественные потери, то им, кроме прочего, совершен грех, касающийся запретов, регламентирующих отношения между людьми. Чем такой грех можно искупить? Прежде всего - попросить прощения у человека, который пострадал по его вине. А затем пройти три описанные выше ступени исправления.

И даже если пострадавший ничего не знает об оговоре, рассказчик обязан сообщить ему о своем проступке и искренне попросить прощения. В общем случае надо разъяснить человеку, за что у него просят прощения. Но если такое сообщение может сильно его расстроить, этого делать не стоит.

Предпочтительнее всего просить прощения лично у того, кого мы, не дай Б-г, оговорили. Но если это для нас слишком сложно в моральном плане или по чисто техническим причинам (например, он далеко живет), мы можем написать ему письмо или попросить кого-либо сделать это вместо нас от нашего имени (прийти и извиниться за нас). Если по некоторым, допустим, выше перечисленным, причинам нам тяжело извиниться немедленно, то следует сделать это накануне Йом-Кипура, Судного Дня. Главное, не забыть об этом!

Хафец-Хаим советовал тому, кто совершил тшуву после греха злословия, впредь стараться побуждать других к соблюдению законов *лашон-ара*.

Так повелось, что обычный человек часто произносит *лашон-ара*. Это вошло у него в привычку. У него может сложиться впечатление, что, поскольку он много раз

нарушал этот запрет, то, как говорится, "семь бед - один ответ", можно уже не думать об этом. Хафец-Хаим рассказывает притчу, из которой видно, как заблуждаются люди, рассуждающие подобным образом:

Реувену принадлежал большой виноградник. Перед отъездом за границу он нанял Шимона, чтобы тот заботился о его имуществе. К несчастью, Шимон оказался ленивым и нерадивым. Когда сломалась ограда, Шимон даже пальцем не пошевелил, чтобы ее починить. Вскоре полевые звери поняли, что могут спокойно хозяйничать в винограднике. Когда через несколько месяцев Реувен вернулся из поездки и увидел, в каком состоянии находится его участок, ему ничего не оставалось делать, как приступить к починке ограды.

Сосед спросил: "Стоит ли тебе столько сил вкладывать в этот забор? Ведь виноградник запущен окончательно, его вряд ли можно спасти!"

"Согласен, - ответил Реувен. - Как владелец виноградника, я почти разорен. Но теперь надо сделать все возможное, чтобы избежать еще больших потерь и спасти, если не виноград, то хотя бы участок".

Человека преследуют финансовые проблемы, неприятности, почти полное разорение. А он снова и снова, стиснув зубы, пытается исправить и улучшить свое материальное положение. Подобное упорство и настойчивость нам следует проявлять и в духовной жизни. Пусть после совершения греха злословия мы многое потеряли в моральном уровне, но не надо отчаиваться, еще не все потеряно. Результаты усилий будут не менее прекрасны, чем самый лучший виноград!

Лейб Каханэ

Ашдод, Израиль

## ЖИВАЯ ТОРА

**Ж**изнь праотца нашего Якова не просто является высоким примером нашего еврейского лидерства и невероятного упорства прохождения через многочисленные испытания. Каждый момент жизни Якова представляет собой алгоритм причинно-следственных связей, в развитии которых принимают участие на «земном» уровне совершенно разные люди, а на духовном уровне – разные силы (безусловно, не самостоятельные, а лишь выполняющие свою роль, установленную В-вышним).

Нам известно из предыдущих недельных глав, сколько долгих лет трудился Яков в доме Лавана, чтобы удостоиться жениться на Рахель. Помним мы и как Ривка, мама Якова, поспособствовала «купле-продаже» первородства у Эсава – событие, определившее навечно противостояние Эсава и Якова. И вот: в нашей недельной главе «Ваишлах» Яков встречается с Эсавом, которые идет к нему на встречу с 400 (!) людьми – как сообщили Якову «малахим», ангелы, посланные им с разведывательной целью к Эсаву.

Много вопросов возникает в этой связи, особенно принимая во внимание, что в предыдущей главе «Ваеце» В-вышний напрямую повелевает Якову вернуться в Землю Израиля: «И сказал Творец Якову: Возвратись на землю твоих отцов и к родне твоей, и Я буду с тобой» (Берешит 31:3). И после очень непростого расставания с Лаваном, Яков со своей семьей и имуществом направляется в Землю Израиля, и малахим Земли Израиля вышли навстречу ему, что сопроводить его (Берешит Раба 75, 17).

Мы даже не можем предположить даже концептуально, что вышла некая ошибка в планах Небес, и вот – деструктивная сила, человек «материи» Эсав, появляется неожиданно для всех...Есть некий Высший Замысел этой встречи. Попробуем немного заглянуть глубже.

Задумаемся: почему именно 400 человек сопровождают Эсава, причем каждый из этих 400 был предводителем над 400 воинами? Где мы еще встречаем эту цифру?

Духовный прообраз Эрец Исраэль, как говорит книга Зоар, это тот участок земли, который приобрел Авраам за 400 шкалим, размерами 400 парса, для того, чтобы похоронить Сару (Зоар 1, 128б). Место это находилось в Кирьят Арба, дословно «город 4-х», он же – Хеврон. И как известно, именно четыре основные, ключевые в нашей истории, пары были похоронены здесь: Адам и Хава, Авраам и Сара, Ицхак и Ривка, Яаков и Лея.

Поэтому сборище людей Эсава – это не просто некие военачальники. Сущностно, Эсав намеревался поставить духовную преграду, чтобы не удостоился Яаков вернуться в Эрец Исраэль. Ведь мы видим, что именно перед встречей с Эсавом, Яаков борется с малахом Эсава и побеждает его: «И боролся некто с ним, до восхода зари. И увидел, что не одолевает его, и затронул его бедренный сустав, и сместился бедренный сустав Йаакова, когда он боролся с ним. И сказал он: Отпусти меня, ибо взошла заря. И сказал: Не отпущу тебя, пока меня не благословишь. И сказал он ему: Как имя твое? И сказал: Йааков. И сказал он: Не Йааков изрекаться более имени твоему, но **Израэль**; ибо ты боролся с Б-жым (ангелом) и с людьми и преодолел» (Берешит 32; 24-28).

Таким образом, мы видим, что Земля Израиля – это не простое место, куда можно сделать алию и устроиться. Именно поэтому у многих людей столько сомнений, страхов и надуманных иллюзий, потому что она требует борьбы – и прежде всего, в личностном плане: со своим Эсавом (эго), чтобы освободить ум, сердце и душу для Торы и добрых дел.

Именно поэтому каждый еврей – это Исраэль, то есть в нем всегда борьба и поиск. Преодоление внутренних страхов и укрепление веры – есть самая сложная задача, решение которой является сущностной ради понимания и ощущения Творца, Его присутствия в Эрец Исраэль, упования на Него и наслаждения духовным ростом, который «заслуживается» прежде всего, через отказ от «я» и понимание того, чего Творец ждет от конкретного еврея.

Давид Эльман

Иерусалим, Израиль

## АНАЛИЗ НОВОСТЕЙ

### Стена и ее кирпичи



(11.12-19) Сегодня, в связи с тем, что представленным в израильском парламенте партиям так и не удалось создать коалиционное правительство, депутаты приступили к рассмотрению законопроекта о досрочном роспуске Кнессета 22-го созыва, который был сформирован в результате послед-

них выборов в апреле 2019 года.

Для утверждения закона, депутаты, в ходе нескольких голосований на пленарном заседании, — до полуночи должны окончательно утвердить законопроект большинством в 61 голос. После чего закон немедленно вступит в силу, и в стране начнется подготовка к новым, третьим за год, выборам, которые состоятся в понедельник, 2 марта 2020 г.

Параллельно с основным законопроектом рассматриваются и законодательные предложения, касающиеся оплаты и порядка работы граждан в день выборов.

Одно из них предусматривает сокращенный рабочий день, другое — оплату гражданам выходного в день выборов только в том случае, если они будут участвовать во всеобщем голосовании.

**Комментарий:** Уже сейчас большинство аналитиков называют политическую ситуацию, сложившуюся в Израиле — тупиковой.

И действительно. По данным последних опросов, страна идет на третьи за последний год выборы — без каких-либо значимых изменений в своих электоральных предпочтениях. В этих данных фиксируется (колеблющееся из опроса в опрос) приблизительное равенство между двумя противостоящими друг другу политическими лагерями. При этом, как в прошлые и в позапрошлые выборы, партия "Наш дом — Израиль" под руководством Авиغدора Либермана имеет достаточный электоральный вес для того, чтобы своим присоединением к тому или иному политическому лагерю — разрешить политический кризис и дать возможность этому лагерю сформировать правительство.

Более того. Стороны убедительно продемонстрировали также и свою неспособность создать правительство национального единства в любой конфигурации.

Причиной этому стала беспрецедентная кампания бойкота целых слоев еврейского электората и их представителей в Кнессете (так называемых, *харедим* и евреев "национально-религиозного" движения), развязанная партией НДИ (см. на сайте материал "[Год Либермана](#)" — 26.09.19) и подхваченная ключевыми игроками левого лагеря.

К этому добавился и фактический бойкот премьер-министра Биньямина Нетаниягу, находящегося в статусе "подследственного" по нескольким предъявленным ему прокуратурой, явно тенденциозным "обвинениям".

Ситуацию не изменило даже то, что "подследственным" в эти дни стал не только Нетаниягу, но и главный критик и конкурент Нетаниягу — лидер блока "Кахоль Лаван" Бени Ганц, против которого недавно тоже начато полицейское расследование, касающееся его бизнес-деятельности в последние годы.

"Не заметив" драматическое изменение в собственном статусе, этот политик продолжил "морализировать" по поводу того, что "честный политик — не станет претендовать на должность премьера при вынесенных в его адрес обвинениях".

Однако по закону, любой человек до вынесения обвинительного приговора суда или решения по апелляции на приговор суда, в случае если таковая будет подана, — считается полностью невиновным.

Соответственно закон квалифицирует и право "подозреваемого" политика на то, чтобы занимать пост главы правительства. То есть он не может быть премьер-министром страны — только после того, как суд вынесет окончательное обвинительное заключение.

Но левых "борцов за власть закона" такие мелочи — ничуть не смущают.

**Перспективы:** Нет никаких оснований полагать, что эта ситуация после ближайших выборов — изменится, и что левый лагерь — откажется от своей тактики бойкотов. Что, собственно, возвращает нас к противостоянию политических лагерей, имеющих примерно равный электоральный вес.

То есть — заводит в тупик.

Однако "стена", образующая этот тупик, сделана из "кирпичей". Из них она сложена, и на них — держится.

Если всмотреться в составные части левого лагеря, по числу сторонников примерно "равного" правому — выясняется, что "равенства с правым лагерем" позволяют левым достичь 13 мандатов арабского списка. А если к ним добавить еще и

депутатов, делегированных в Кнессет избирателями партии А. Либермана — "равенство" лагерей и вовсе превращается в "победу" левого лагеря над правым.

Иными словами, сегодня в "еврейском, демократическом" государстве Израиль решающую роль играют голоса арабских граждан и пестрого "интернационала" борцов с еврейской религией, мифическим "государством Галахи" и еврейством Торы. То есть — "интернационала" сторонников партии НДИ.

Нам трудно представить себе, как Израиль сумеет выбраться из сложившегося тупика (очень надеемся, что для этого не потребуются 4-е, 5-е и т.д. выборы). Сегодня мы можем лишь подчеркнуть, что для того, чтобы найти из него выход — очень важно знать, из каких "кирпичей" этот тупик состоит.

*Другие аналитические статьи Вы можете найти по ссылке:  
<http://evrey.com/sitep/analysis/index.php>*

*Предлагаем Вашему вниманию проект «Хелек»  
основанный на аналитических обзорах сайта every.com*

*<http://bit.ly/projecthelek>*

## ДЕТСКАЯ СТРАНИЧКА



орогие читатели!

Приближается время Хануки! Время чудес! Значит, и нам пора поговорить о чудесах!

*Бывает же такое!*

*Когда наш Храм ещё разрушен не был,*

*Эх, давно это было...*

*Хотел один человек, Никанор его звали,*

*Украсить его, что было силы.*

*Придумал он из меди,*

*Меди чистой блестящей*

*Ворота сделать для Храма,*

*Но нет в Израиле меди настоящей.*

*Решил он отплыть в Египет,*

*Нанял там мастерскую,*

*Купил прекрасной меди,*

*Начал работу, ох, непростою.*

*И Никанор, и мастера трудятся*

*Много дней.*

*Но вот, ворота готовы,  
На сердце уже веселей!*

*Прекрасны ворота,  
Глаз просто не отвести!  
Грузить их пора на корабль,  
И в Израиль везти.*

*Корабль плывет не спеша,  
Ещё бы, он перегружен.  
А сверху ворота огромные,  
Но море, это не лужа...*

*Шторм, ветер, в трюме вода...*

*Ой, вейзмир, Беда!!!  
Моряки Никанору кричат:  
-Бросаем за борт все подряд!*

*Створка ворот в воде...  
-Ах, где же Израиль, где?!!  
Только одна сохранилась створка,  
Как же мне горько...*

*А моряки опять кричат:  
-Бросаем за борт все подряд!  
Ну, нет, Никанор, не согласен:  
-Бросайте створку вместе со мной,*

*Выбор ясен!!!  
Вдруг тишь на море и гладь,  
И благодать...  
А вот и Израиль, Святая Земля,  
Наверное, все не зря!*

*Горюет наш Никанор,*

*Ведёт сам с собой разговор:  
-Я Храму ворота хотел подарить,  
А есть лишь часть,  
Как же мне быть...*

*И солнце вдруг из-за туч показалось,  
Под кораблем сверкнуло что-то,  
Никанор присмотрелся внимательно:  
-Евреи, смотрите, это ж ворота!!!*

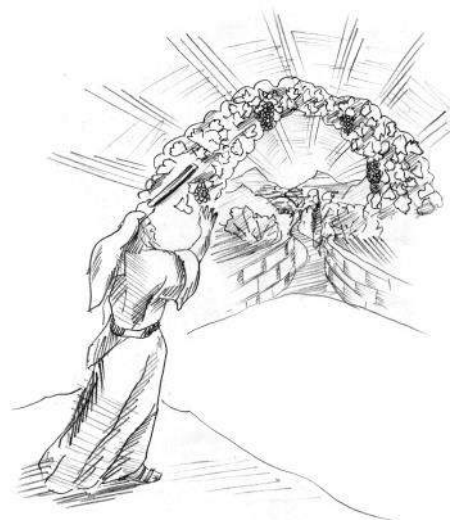
*За днище створка ворот зацепилась  
И в Израиль явилась!!!*

*Никанор счастлив,  
Ворота Храм украшают, сияют.  
Им место нашлось почетное,  
Пусть же никто о Чуде не забыва-  
ет!!!*

Из вавилонского Талмуда пересказала

*Цюпа Гензель*

*Кфар Эльдад*



## ЛИСТ ТАЛМУДА

## Трактат Шаббат

## Лист №112

Нашим листом открывается следующая, четырнадцатая глава трактата *Шаббат*.

Продолжая анализировать законы субботы, Талмуд переходит к исследованию двух новых *мелахот* (множественное число от слова *мелаха* — вид работ, производить которые в *шаббат* запрещается; см. на сайте [Введение](#) в трактат *Шаббат*). Одна из них носит название — *кошер* (к понятиям, обозначающим кошерность пищи, отношения данный термин не имеет; речь идет завязывание прочных узлов), другая — *матир*, то есть развязывание прочных узлов (см. на сайте полный список 39-ти *мелахот* в обзоре [листа 73](#)).

Поскольку известно, что «прототипами» *мелахот* служат работы, которые надо было выполнять для создания и функционирования *Мишкана* (переносного Храма в пустыне; см. на сайте, к примеру, обзор [листа 51](#)), Талмуд, прежде чем перейти к описанию конкретных правил и указаний, сообщает, что сборные конструкции *Мишкана* крепились друг к другу узловыми соединениями. При этом использовались долговечные узлы, имеющие определенную конфигурацию.

Талмуд задается вопросом: означает ли это, что в *шаббат* запрещено завязывать только долговечные, крепкие узлы, а простые, которые могут развязаться, скажем, сами собой — разрешается?

Выясняется, что это — не такой уж и легкий вопрос, как может показаться на первый взгляд. И ответить на него «односложно» — невозможно.

Итак, в Мишне нашего листа находим, в частности, такой текст:

**В *шаббат* запрещено завязывать такие узлы, как верблюжий и морской... Запрещено также развязывать их...**

Какие же узлы в субботу можно завязывать?

На этот вопрос в Мишне отвечает **раби Меир** (один из крупнейших Учителей Мишны, 2-й век).

**В *шаббат*, — говорит он, — разрешается завязывать любой узел, который можно развязать одной рукой...**

Начиная анализировать содержание Мишны, Талмуд, прежде всего, уточняет терминологию. И разбирается в том, что представляет собой «верблюжий» узел.

В прежние времена в носу верблюда прокалывали отверстие и в это отверстие продевали ремень. Этот ремень завязывали так, чтобы из него получилось кольцо. К этому самому кольцу при необходимости прикрепляли, к примеру, канат, который при переходах мог служить для «погонщика» своеобразным «поводком».

Но, если верблюд послушно идет сам, и нет нужды тянуть его за собой, необходимость в канате отпадает. И, следовательно, канат от «носового кольца» нужно отвязать — чтобы животное в нем не запуталось.

**Какой узел называется «верблюжьим»** — тот, которым к «носовому кольцу» прикрепляли канат, или тот, который соединял концы ремня в кольцо?

Ответ очевиден: тот, которым соединяли концы ремня в кольцо (его конфигурация, к сожалению, так и остается нам неизвестной). Ибо кольцу на носу животного «сооружали», быть может, на всю его жизнь (то есть такой узел — долговечен). А канат (или веревку) к кольцу приходилось то отвязывать, то привязывать вновь (то есть «излишняя долговечность» узла тут не требуется).

Далее Талмуд рассматривает положение Мишны, выведенное раби Меиром.

Тут естественным образом возникает вопрос: какими критериями руководствуется раби Меир, говоря, что узел, который можно с легкостью развязать одной рукой, можно завязывать и в субботу? Разрешает ли он, к примеру, завязывать галстук в *шаббат*? Причисляет ли он к категории таких «простейших» узлов, завязывание которых разрешено в *шаббат* — «фиксирующие», или — только те, что слегка «прихватаывают» концы, которые нужно соединить?

Галстучный узел, казалось бы, можно развязать одной рукой. Но вправе ли мы утверждать, что галстук разрешается завязывать в *шаббат*, если критерии, которыми руководствовался в своем заключении раби Меир, нам неведомы?

Нет, не вправе. Следовательно, прямого ответа насчет завязывания галстука в *шаббат* на нашем листе мы не получаем. В более поздний период Учителя вывели постановление, позволяющее завязывать галстук в *шаббат* простым, «стандартным» узлом.

На нашем листе дается и другая Мишна, перечисляющая случаи, когда человек освобождается от ответственности, даже если воспользовался в субботу морским или верблюжьим узлом.

**Освобождается от ответственности человек, в *шаббат* завязавший узлом, в том числе — морским или верблюжьим:**

- халат, чепец или фартук;
- ремень на сандалии;
- шнурки на ботинках (или туфлях);
- бурдюк с вином или маслом;
- тряпчатое покрытие для кастрюли.

**Разрешается привязывать (любым узлом) скотину у входа, — добавляет раби Элиэзер** (великий Учитель Мишны второго поколения, 1-й век), — чтобы она не сбежала со двора...

Содержание Мишны вызывает некое недоумение. Если пользоваться определенными узлами в *шаббат* запрещено, почему же в перечисленных в ней ситуациях люди от ответственности — освобождаются? Ведь запрет все равно не отменяется.

Талмуд уточняет положения Мишны, рассматривая «категории» узлов с точки зрения их долговечности.

Существуют узлы, — поясняют Учителя, — которые вяжут «навечно», то есть развязать их, практически — нельзя. В эту «категорию» входят морской и верблюжий узел. Тот, кто завязал такой узел *шаббат*, несет за это ответственность и обязан осуществить приношение в Храме.

Однако есть узлы похожей конфигурации, но развязать их относительно легко. Их вяжут на длительный срок, но — не навечно. Положим, женщина на кухне завязывает тесемки фартука, чтобы потом их развязать. Она нарушает запрет, но от ответственности — освобождается, и приношение с нее — не требуется.

И, наконец, существуют «простые» узлы, завязывать которые в *шаббат* — разрешено. Это узлы, которые нужны на очень короткий срок. Скажем, человек завязывает на себе халат, чтобы пойти умыться, а потом — снять его и переодеться в шаббатный наряд...

Автор текста Мордехай Вейц