



לְיֹסֵפִי דַּעַלְאֵת דְּוֹבְרוֹ

ОНЛАЙН ОБЩИНА «ХАФЕЦ ХАИМ» ПРЕДСТАВЛЯЕТ
ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ ЧТЕНИЯ ЗА ШАББАТНИМ СТОЛОМ.
ПРИ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПОДДЕРЖКЕ САЙТА WWW.EVREY.COM
ПОСВЯЩАЕТСЯ ВОЗВЫШЕНИЮ ДУШИ
ЙОСЕФ БЕН ХАИМ И ВАЛЕРИЯ БАТ АШЕР КАЦНЬЕЛЬСОН
АЛЕКСЕЙ БЕН БОРУХ ШАПОШНИКОВ И РАХЕЛЬ БАТ БЕРЛ ФРЕЙЛИХ

НЕДЕЛЬНАЯ ГЛАВА «БЕШАЛАХ»

А также:

Вопросы к Раввину
О здоровом образе жизни
Культура. Личность. Этика
Женская Рубрика
Цель Эц Тamar
Doctor Тора
Живая Тора
Анализ Новостей
Детская Страничка
Лист Талмуда



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

СОДЕРЖАНИЕ НОМЕРА:**Недельная Глава «Бешалах» — 3****Вопросы Раввину — 6****Культура. Личность. Этика — 11****Здоровый Образ Жизни — 12****Женская Рубрика — 14****Цель Эц Тamar — 15****Законы Лашон а-Ра — 16****Doctor Tora — 16****Живая Тора — 19****Анализ Новостей — 20****Детская Страничка — 22****Лист Талмуда — 23****Ответственные за проект:**
Элиэзер Фрейдкин, Давид Эльман**Над номером также работали:**
Лейб Каханэ, Сара Манн,
Тамар Антопольская, Цюпа Гензель,
Эня Леина, Арье Марголин,
Анна Марголина, Юдит Аккерман**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...**

мы находимся в недельной главе Бешалах.

*Итак, евреи, после всех событий, связанных с казнями, были отпущены из Египта, казалось бы, с согласия фараона. Однако, фараон очень быстро передумал и погнался за ушедшими, взяв с собой только 600 колесниц.**Раскрывает нам великий Мальбим, что евреи, увидев приближающегося Фараона в таком маленьком окружении, подумали, что он пришел с добрыми намерениями.**Из Торы мы не раз узнавали о том, как с нашими праотцами заключали договоры противники, например, Лаван заключил союз с Яковом, с Авраамом заключали союзы цари...**Но египетские граждане, увидев, что фараон отправился за евреями, загорелись идеей вернуть обратно своих рабов и погнались за ними в полном обмундировании.**Сказано: «И погнались мицрим за ними, и настigli их, расположившихся станом у моря — все кони колесниц Паро, и его всадники, и его войско — у Пи-а-Хирот, перед Баал-Цефон. И Паро приблизил себя (приблизился сам); и подняли сыны Исраэля свои глаза, и вот Мицраим движется за ними, и устрашились они очень, и громко воззвали сыны Исраэля к Господу. И сказали они Моше: Не потому ли, что нет могил в Мицраиме, ты взял нас умирать в пустыне. Что сделал ты с нами, выведя нас из Мицраима! Ведь это есть то, что мы говорили тебе в Мицраиме так: Оставь нас, и мы будем служить Мицраиму. Ибо лучше нам служить Мицраиму, чем умереть нам в пустыне.» Евреи испугались при виде приближающегося Фараона и египтян, несмотря на то, что были достаточно вооружены, чтобы дать отпор. Итак, евреи оказались в ситуации смены настроения: сначала надеялись на добрые намерения фараона, а затем испугались, увидев огромное количество врагов. Это известная ситуация, когда все вроде бы налаживается, и вдруг появляются большие проблемы. Евреи начали жаловаться на Моше Рабейну, но он обратился к народу: «Не страшитесь. Станьте и зрите спасение, Господом (ниспосланное), которое Он совершит вам сегодня; ибо, как видели вы Мицраима сегодня, более не увидите их вовеки. 14. Господь будет вести битву за вас, а вы — молчите.»**Когда происходит тяжёлая ситуация, из которой, кажется, нет выхода, когда с одной стороны- проблемы, а с другой стороны- море, Всевышний вступает в войну за наш народ, показывая нашу беспомощность, неспособность что - то сделать без того, чтобы Он нам не помог! Это огромный урок потому, что очень часто мы ищем вокруг виноватых, жалуемся, что на наши молитвы не отвечают, но в таких ситуациях нужно укреплять веру и понимать одну простую вещь, что Всевышний проявляет перед нами милость, чтобы окончательно изменить ситуацию.**Также как фараон утонул со своим войском, и наш народ спокойно вздохнул, осознавая, что больше нет преследования, также и мы сегодня должны помнить, что Всевышний раскрывает свою милость для того, чтобы мы с новыми силами и на новом уровне служили ему. Хочется пожелать всем нам с ещё больше верой служить Всевышнему!***Элиэзер Фрейдкин****Кфар Эльдад**

НЕДЕЛЬНАЯ ГЛАВА «БЕШАЛАХ»

ГЛАВА «Бешалах»

Место в Торе: Вторая книга Торы — *Шемот*, гл. 13, ст. 17 — гл. 17, ст. 16.

Почему глава так называется?

По первой фразе: «И было, **когда послал** (отпустил) фараон (еврейский) народ...».

Бешалах в переводе на русский язык означает — «когда послал».

Когда евреи покинули Египет, они чувствовали свободными людьми, и их сердца наполнились радостью. Однако всех, безусловно, волновал один и тот же вопрос: «Что будет дальше?». Они знали, что должно произойти что-то важное и необычное. Ведь Всевышний сказал Моше, что евреи «будут служить Ему на Горе».

Речь, конечно же, шла о встрече на горе Синай, где Творец дарует евреям Тору — этот великий «документ», который поведет их по жизни, будет вдохновлять и наставлять их на протяжении всей еврейской истории.

После встречи на горе Синай, евреям предстояло проследовать далее — в *Эрец Исраэль*, страну, которая была обещана Всевышним Аврааму, Ицхаку и Якову.

Но случится — непредвиденное. Вместо того, чтобы напрямик направиться к назначенному месту, евреям придется идти окольным путем, через пустыню. И этот путь займет у них сорок долгих лет.

В нашей недельной главе *Бешалах* описывается начало этого долгого пути. В самых первых ее фразах читаем, что, оказавшись неподалеку от Земли Израиля, еврейский народ не получил такой возможности — без промедлений вернуться «домой». Как написано: «И было, когда *паро* (фараон) отпустил народ, Всевышний не повел их по дороге земли *Плиштим*, ибо близка она. Может быть, народ, — сказал Творец, — увидев, что надо воевать, передумает и возвратится в Египет» (*Шемот*, гл. 13, ст. 17).

В конце нашей недельной главы мы узнаем, что евреи оказались перед необходимостью сражаться с Амалеком. Этот долгий путь в пустыне стал одной из еврейских трагедий.

Территориально евреи действительно были очень близки к *Эрец Исраэль*, но психологически в тот момент они не были готовы к тому, чтобы поселиться на этих землях.

Отметим: если бы евреи от Синая пошли бы в страну *Кенаан* (которая впоследствии стала страной Израиля) кратчайшим путем, их «путешествие» заняло бы **всего пятьдесят дней**. Но они потратили на дорогу сорок лет. Эти годы понадобились для того, чтобы как следует подготовиться к жизни в Стране Обетованной.

Всевышний всегда стремится к тому, чтобы человек сумел реализовать заложенный в нем потенциал, но сам человек далеко не всегда способен на это — порой ему, по тем или иным причинам, не удается откликнуться на призыв Творца.

Итак, на Моше Рабейну была возложена миссия — привести только что сформировавшийся народ к горе Синай, а потом, после многих испытаний и долгих странствий — в *Эрец Исраэль*. Однако, как нам известно, сам Моше так и не пересек границ Страны. Он умер на восточном берегу Иордана, и народу пришлось самостоятельно осуществить этот последний шаг.

В обзоре недельной главы *Бешалах* этого года (см. на сайте обзоры недельной главы *Бешалах*, **первый**, **второй**, **третий**, **четвертый** и **пятый** годовые циклы обсуждения) мы попытаемся понять «педагогические мотивы», которыми «руководствовался» Всевышний, превращая народ из слуг фараона — в своего партнера.

Поспешно выйдя из Египта (см. на сайте, к примеру, **обзор недельной главы Бо**, шестой годовой цикл) и спасаясь от преследования египтян, евреи стали свидетелями **величайшего проявления могущества Творца** — никто и никогда до этого не видел ничего подобного. Это, с одной стороны, испугало их, с другой, несомненно — внушило благоговение.

Какой же урок преподал Всевышний евреям, нарушив ради их спасения естественные законы природы?

Данное событие со всей очевидностью проиллюстрировало идею Единства Творца, но, вместе с тем — открыло перед народом новые горизонты в отношениях с Ним.

Итак, после казней египетских произошло еще одно чудо — расступились воды, образовав проход, по которому еврейский народ вышел на противоположный берег моря.

Реакция народа Израиля на это чудо была гораздо сильнее реакции на все десять казней:

— сыны Израиля воспели песнь Творцу;

— они поняли, что отныне, египетское рабство — в прошлом;

— евреи искренне поверили в Творца и в то, что Моше — Его посланник.

И тут естественным образом возникает

«И было, когда послал (отпустил) фараон (еврейский) народ...»

свидетелями **величайшего проявления могущества Творца** — никто и никогда до этого не видел ничего подобного. Это, с одной стороны, испугало их, с другой, несомненно — внушило

вопрос: почему реакция народа на проявление безграничной Всесильности Всевышнего была столь глубокой и сильной?

Мы сможем ответить на него, разобравшись в другом — что заставило египтян последовать за евреями в воды моря?

Раньше мы читали в Торе, что фараон считал себя богом Нила. Возможно, египтяне сделали из этого вывод, что Всевышний (которому поклоняются евреи) — могущественней их бога на суше, а вот в воде преимущество будет на их стороне. Возможно, эту логику восприняли и некоторые евреи. Факт гибели египтян в водах моря стал подтверждением превосходства Всевышнего всюду и во всем.

Казалось, сам египетский бог был поглощен морской пучиной. И в этом заключался величайший урок, преподанный народу Израиля — урок, имеющий далеко идущие, чрезвычайно важные последствия.

Это было истинным откровением Творца, — писал Раши (раби Шломо бен Ицхак — величайший комментатор Торы и Талмуда; Франция, 11-й век), комментируя один из отрывков книги *Шемот* (гл. 15, ст. 2), — простая служанка в тот миг увидела то, что **мог видеть только пророк**.

Однако полученное у моря необыкновенное впечатление, разумеется, не снимало вопрос: что же будет дальше?

Отрадно сознавать, что Всевышний защищает сынов Израиля, сокрушая тех, кто хочет причинить им вред. Но люди не могут постоянно зависеть от чудес, им необходима возможность реализовывать имеющееся у них право свободы выбора и принимать собственные решения.

Тут важно отметить, что между чудом на море и чудесами, явленными евреям в Египте (десять казней) есть принципиальная разница. И, прежде всего — в **методе» осуществления** этих надъестественных явлений.

Об этом мы узнаем из текстов Торы, где написано: «А ты (Моше) подними посох твой и протяни руку твою к морю, и рассеки его, и пройдут сыны Израиля среди моря по суше» (*Шемот*, гл. 14, ст. 16). И далее: «И простер Моше руку свою на море, и отводил Всевышний море сильным восточным ветром всю ночь, и сделал море сушею; и расступились воды. И пошли сыны Израиля внутри моря по суше...» (*Шемот*, гл. 14, ст. 22). А еще чуть ниже читаем: «И сказал Всевышний Моше — протяни руку твою к морю, и да обратятся воды на египтян, на колесницы их и на всадников их» (там же, ст. 26).

Вспомним, что чудеса в Египте, перед фараоном, Моше «осуществлял» с помощью своего посоха. Здесь же, у моря, Творец дает иное указание — посох остается в его руке (об этом написано в книге *Зофар*), но не используется. «Инструментом» же, которому «подчиняются» воды морские, служит не этот раз рука Моше...

Отметим еще один важный момент: рассечение вод Тростникового моря (ныне — Горькие озера, когда-то составлявшие с теперешним Красным морем единый водный массив) происходит не сразу, а в результате того, что всю ночь дул восточный ветер (очевидное чудо как

бы «замаскировано» под «естественное» явление природы). Простертая рука Моше обретает «чудодейственную силу» посоха, а ветер, возникший по мановению руки Моше, как будто бы сам совершает чудеса, подобные египетским.

Однако народ почувствовал Руку Творца — в его сознании проявление безграничной мощи Всевышнего связано, прежде всего, с рассечением морских вод.

Далее, перейдя море, сыны Израиля продолжили путь по пустыне. И вот случилось, что в самом начале своего долгого и трудного похода они, как можно предположить, остались без воды. В Торе об этом написано: «...и шли они три дня по пустыне, и не находили воды» (*Шемот*, гл. 15, ст. 22).

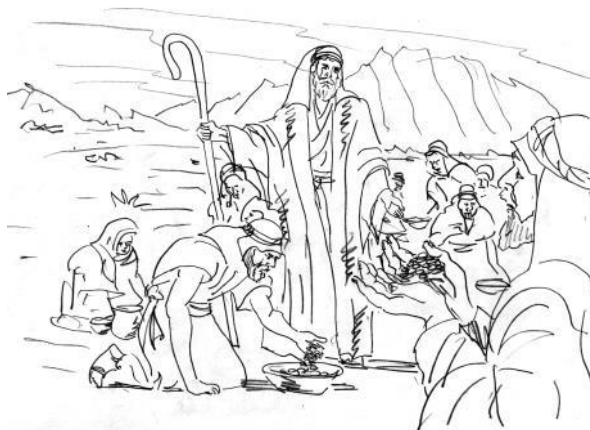
Обратим внимание, что в тексте Торы не говорится о том, что евреи искали воду. Нет здесь и прямого указания на то, что они изнывали от жажды. Нам представлена в этом отрывке лишь «сухая» констатация факта — «не находили воды».

И вот, когда достигли евреи места под названием Мара, они обнаружили воду. Но она оказалась — горькой.

Если бы люди действительно изнывали от жажды, они с жадностью пили бы и горькую воду и, может быть, даже не сразу ощутили бы, что у нее «не тот» вкус. Но нет, в данной ситуации все было иначе. Они хотели найти воду, чтобы вновь почувствовать Присутствие Всевышнего. Они, не отдавая себе в этом отчет, страстно желали, если не чуда, то — чего-то такого (похожего на то, что произошло у Тростникового моря), что продемонстрировало бы им: Творец здесь, с ними.

В таком контексте мы можем лучше понять суть повеления, которое дал Всевышний Моше. В Торе об этом читаем: «...и указал ему (Моше) Всевышний дерево, и он бросил его (это дерево) в воду, и стала вода пресною. Там установил Он ему закон и правосудие» (*Шемот*, гл. 15, ст. 25).

Почему, желая убедиться, что Всевышний не оставил их, люди искали именно воду? Что добавляет данный эпизод в отношения еврейского народа с Творцом?



Чтобы ответить на эти вопросы, нам, в первую очередь, следует сконцентрироваться на том, что вода — источник жизни. Оставшись без воды, человек теряет жизнеспособность и погибает. Однако истинный Источник жизни — Творец. Он «командирует» в наш мир души, облакая их в тела, Он постоянно поддерживает жизнедеятельность людей потоками льющейся с Неба животворящей энергии.

Теперь нам понятно, что рассматриваемый нами фрагмент содержит в себе глубочайший мировоззренческий и педагогический смысл.

Проследим последовательность событий. Люди, как они полагали, искали воду, но в действительности искали Всевышнего. Воду они, наконец, нашли, но — «горькую». И вот Моше бросает в нее кусок дерева — и вода становится сладкой...

Возникает вопрос: что это было за дерево такое, которое сделало воду вкусной, пригодной для питья?

Это было, — отвечают наши Учителя, — Дерево Жизни, то есть — **Тора**, которую Всевышний дал сынам Израиля на горе Синай...

Итак, в месте под названием Мара Всевышний преподавал еврейскому народу очень важный урок. Он показал, что Тора — не обычный дар, которым при желании можно пользоваться, а при отсутствии такого желания — «убрать на полку». Люди, наверное, впервые осознали, что без Торы «вода будет горькой», то есть жизнь без Торы — лишена смысла.

У них появилась возможность понять, что Тора — необходимая «инструкция», которую надо постоянно применять в жизненной практике. А, кроме того, событие в Маре показало, что Тора — **новое средство**, с помощью которого народ Израиля сможет устанавливать связь с Творцом и ощущать Его Присутствие.

Далее наступил момент, когда народ Израиля начал жаловаться на скудность пищи в пустыне. И тогда Всевышний стал посылать им с Неба *мана* (см. на сайте ответ [«Что такое мана?»](#)).

На первый взгляд, может показаться, что у *мана* — весьма незатейливая и чисто практическая роль: сделать так, чтобы люди были сыты. Но и здесь все — далеко не так

просто. Сама организованная Творцом «система» выпадения *мана* наводит нас на мысль о том, что и это — своеобразная школа соблюдения заповедей.

Посудите сами. Пять дней в неделю (по будням) *ман* выпадает в определенных количествах, достаточных, чтобы накормить в еврейском стане всех людей. На шестой день с Неба спускают двойную порцию. А на седьмой день — в *шаббат* — *ман* вообще не выпадает.

Получив на шестой день двойную порцию *мана*, люди спросили Моше, что означает сия необычная щедрость. И ответил народу Моше: «...вот что говорил Всевышний — покой, суббота святая Всевышнему завтра...» (*Шемот*, гл. 16, ст. 23).

Как нам известно, *шаббат* — это день, в течение которого мы не занимаемся конструктивной, созидательной деятельностью. И Сам Всевышний, сотворив вселенную за шесть дней, на седьмой — отдыхал (см. на сайте [Введение](#) в трактат *Шаббат*).

Люди заботились лишь о «хлебе насущном», однако Всевышний и тут «перевел стрелки», открыв перед ними путь повышения духовного уровня и еще одну возможность установления связи с Ним.

Мы видим, как Творец постепенно, шаг за шагом, подготавливал народ, который только что вышел из рабства, к самостоятельной жизни на Земле, обещанной Им Аврааму. На Земле, где Тора должна навсегда стать неотъемлемой частью еврейской жизни.

Недаром Всевышний в общении с еврейским народом в пустыне не использует более «откровенные» чудеса. То есть очевидные чудеса, обнаруживающие Его Присутствие, продолжались еще очень долго, вплоть до разрушения Первого Иерусалимского Храма (см. на сайте, к примеру, [обзор листа 21](#) трактата *Йома*). Но они, как мы уже говорили, всякий раз были тщательно «замаскированы» под естественные природные явления. Тот же *ман*, например, выпадал в виде осадков. Вода стала «сладкой», потому что в нее добавили «соответствующий компонент» (бросили дерево)...

В «механизме» выпадения *мана*, кстати сказать, присутствует и другой «педагогический» аспект. Чувство голода — совершенно естественная реакция человеческого организма на отсутствие еды. И насыщение *маном* — «урок», демонстрирующий, что пища существует не для того, чтобы «набить желудок», но для того, главным образом, чтобы снабдить человека физической энергией **для служения Творцу**. Так самое «земное и низменное» наполняется духовным содержанием — в этом и состоит одна из основных целей еврейской традиции.

Понятно и без дополнительных разъяснений, что, получая пищу в виде *мана* с Неба, люди освобождались от суровой необходимости добывать себе пропитание тяжким трудом, и у них оставалось много времени на изучение Торы...

Однако преподнесенные Всевышним уроки евреи усваивали не без труда. Ситуация, в которую они попали, была, казалось бы, «ясней ясного». Всевышний дает им пропитание, укрывает их Облаком, а они, уже зная, что отныне средством их связи с Творцом будет — Тора, не только предъявляют претензии Моше, но и вопрошают: «Есть Всевышний среди нас или нет?» (*Шемот*, гл. 17, ст. 7).

И вот Всевышний, в ответ на их стенания, говорит Моше: «...возьми с

собой старейшин народа Израиля и посох твой, которым ты ударил по реке (Нил) возьми в руку твою, и пойд...» (*Шемот*, гл. 17, ст. 5).

Итак, наступил момент, когда снова понадобился посох. И это означает, что люди, вместо того, чтобы отдалиться от чудес и двигаться вперед, постигая Тору, **делают шаг назад** — к Египту. Это явно прочитывается в ответе Творца — «возьми посох твой, которым ты ударил по реке (Нил)». И вот тут-то на пути евреев возникает Амалек.

Амалек представляет философию, в основе которой — отрицание самой идеи существования Всевышнего. Все, что происходит в мире, объясняет он — цепь случайных стечений различных обстоятельств. Ничего во вселенной невозможно предвидеть. То есть вселенной, как считает Амалек, управляет — природа.

В Торе, в том месте, где Моше, напутствуя еврейский народ перед его вступлением в *Эрец Исраэль*, «завещает» помнить об Амалеке, читаем: «Помни, что сделал тебе Амалек... когда выходили вы из Египта. Как он встретил тебя и перебил позади тебя всех, кто ослаб в пути...» (*Дварим*, гл. 25, ст. 17-18).

«Ослабли в пути» те, кто позволил себе усомниться в Присутствии Всевышнего. Они, прежде всего, и подвергались нападению амалекитян. Чтобы научиться устанавливать и поддерживать связь с Творцом, евреям понадобился еще один урок. Этим уроком и стала война с Амалеком.

Тора сообщает, что во время этой войны, Моше вновь берет с собой посох Всевышнего (*Шемот*, гл. 17, ст. 9). И далее сказано: «И было, как поднимет Моше руку свою — победу одерживает Израиль, а как опустит руку свою — одолевал (евреев) Амалек» (*Шемот*, гл. 17, ст. 11).

Действительно ли руки Моше **могли приносить победу** или поражение? — спрашивает Талмуд (трактат *Рош а-Шана*, лист. 29). И отвечает: руки Моше, когда он воздевал их к Небесам, помогали сынам Израиля поднять глаза вверх и сконцентрироваться на мыслях о Всевышнем. И Всевышний «улавливая сигналы» с земли, посылал евреям победу.

Представим себе картину сражения. Моше

взял с собой на поле брани посох. Но пользуется не им, а — руками. Вот он воздевает их к Небу, и сыны Израиля начинают побеждать... Не правда ли, этот эпизод напоминает сцену рассечения Тростникового моря? Ведь так же было и тогда: у Моше был посох, но он «вызывал» надъестественные явления — руками.

Здесь, в войне с Амалеком, связь между руками Моше и исходом сражения еще более очевидна. Руки Моше как бы заставляют людей осознать, что Всевышний видит их и что Он — Всесилен.

Подчеркнем, что изначально войны с Амалеком, по крайней мере — в тот период, когда народ еще не окреп, не было в Плана Всевышнего. Если бы сыны Израиля усвоили преподанный им урок еще в Маре (эпизод с «горькой водой» — см. выше), если бы они с помощью Торы установили бы связь с Творцом, Амалек не посмел бы на них напасть — он перед ними, со своей «материалистической» философией, был бы просто бессилён.

Однако же поведение евреев создало ситуацию, когда им понадобилось преодолеть на пути к *Эрец Исраэль* новые, непредвиденные трудности. Так и в дальнейшем, на протяжении всей еврейской истории, приносили людям новые и новые тяготы и испытания, а многие возможности так и оставались нереализованными.

В этом и состоит трагедия, описанная в недельной главе *Бешалах*. В этом — главное послание этой недельной главы нам, современным людям.

Каждый урок Всевышнего открывает перед нами новые возможности духовного роста. Наша задача — понять смысл урока, усвоить его и использовать полученное знание в служении Ему...

Автор текста рав Ари Канн

ВОПРОСЫ К РАВВИНУ

Человек в разных сферах проявляет противоположные черты. Что это?

У меня есть недавний знакомый. Он интересный и умный человек. О нем есть много статей, в которых рассказывается о сильном, мудром человеке, хорошем организаторе, о человеке, который был совершенно не равнодушен к евреям и еврейской жизни.

Но есть странная вещь. В наших отношениях он совершенно противоположный. Слабохарактерность, переходящая в унижение, обман, нежелание подбодрить, похвалить, поддержать в трудные минуты.

Для общественных дел, для изучения Торы он себя не жалеет. И у меня к этому нет претензий, даже наоборот - это то, что меня к нему притянуло. Любовь и преданность к Торе и еврейству.

Но в отношениях со мной он жуткий эгоист, иногда даже с низким поведением не только ко мне, но и к Торе.

Как так может быть, что человек диаметрально противоположный? Это фальшь? Или, как в Торе, когда человек первый раз открывает и читает Тору на уровне совсем простом и неопытном в этом - на уровне Пшат, то ему все события видятся в странной, а иногда в жуткой форме.

Но изучая Тору все больше и глубже - понимаешь, что все с точностью наоборот. Открывается потрясающе глубокий и мудрый смысл, дающий видеть мир более богатый, глубокий и красочный.

Израиль

Вы выдвинули на обсуждение очень важную тему — о часто встречающихся проблемах в отношениях двух людей.

Обычно общий знаменатель всех подобных проблем — полное или частичное отсутствие взаимопонимания. При этом следует отдавать себе отчет в том, что нередко недопонимание, по самым разным причинам — накапливается.

Казалось бы, чего проще: почувствовал, что тебя в чем-то не поняли — объяснись, расскажи, какими соображениями ты руководствовался. Так и следует поступать.

Но это в основном — в теории. Жизненный опыт, бывает, подсказывает обеим или одной из сторон, что попытки, так сказать, «сверить позиции» могут дорого обойтись. Нередко, стараясь решить какую-то одну проблему, люди нагромождает на нее две, а то и три новых.

Здесь, естественно, рассматриваю случай, когда обе стороны не настроены на конфликт, наоборот — хотят его устранить. Однако, поскольку для этого нет ни алгоритма, ни математической формулы — в жизненной практике это нередко бывает слишком сложной, а порой, и неразрешимой, задачей.

Подчеркну, что в своем ответе оперирую только теми сведениями, которые даны в Вашем письме, не более того. Поэтому отмечу, что очевидный недостаток этого письма — совершенно не видно, что представляет собой его автор.

Вы перечисляете, к примеру, ряд негативных проявлений Вашего знакомого (насчитал девять). Возможно, все они действительно есть в нем. Но вполне может быть и так, что ни одна из них к тому человеку — неприменима. И составленный Вами «список» отражает лишь **Ваше восприятие** проявлений Вашего знакомого.

В Талмуде говорится, что человек видит в других, в первую очередь, те недостатки, которые есть у него самого.

Это ни в коей мере не означает, что все девять перечисленных Вами проявлений в довольно высокой степени присущи и Вам. Но в любом случае, это подразумевает, что Вам, может быть, надо рассмотреть поведение человека, о котором Вы пишете, под иным углом зрения. И обязательно — «заглянуть в себя» и постараться «ревизовать» собственные проявления.

Надежным руководством здесь, в определенном смысле может послужить «копирование» действий Всевышнего, которые выражены в словах — «сменил Всевышний строгость на сдержанность и терпение» (на иврите: *дин на рахамим*).

Постоянные посетители нашего сайта, надеюсь, заметили, что в ситуациях, когда речь идет о межличностных отношениях — обычно стараюсь не давать конкретные советы.

Наша жизнь настолько богата и разнообразна, а душа человека — настолько глубока и непостижима, что дать совет, который, быть может, будет принят, все равно, что пытаться починить часы

молотком. Ничего, кроме разрушения, это, как правило, не приносит. Разве что — советчик будет удовлетворен, полагая, что он, якобы способен управлять миром (пусть даже этот «мир» состоит всего из двух человек).

И все же не оставляю Вас без рекомендации.

Попробуйте год или два — совершенно не общаться с тем Вашим знакомым. Этот перерыв поможет переоценить ситуацию и наметить реальный план, который подойдет и Вам и тому человеку.

Что же касается Вашего вопроса о том, как в одном человеке могут сочетаться настолько разные поведенческие свойства — ответ на него, как ни странно, довольно прост. Если жизненный опыт Вам еще не подсказал этот ответ — вспомните, что вся художественная литература, особенно, 19-го века, посвящена различным аспектам этой проблемы (имею в виду, конечно же, классическую литературу «высокого стиля»).

Поймите меня правильно. Я не даю рекомендацию читать художественную литературу. Но если Вы и без этого читали или читаете литературные произведения классиков — в них можно найти и постановку таких вопросов, и некие указания на возможные ответы на них...

Автор текста Элиягу Эссас

Так называемые «бней Менаше» из Индии — евреи?

И Вы хотите, чтобы я поверил, что так называемые бней Менаше из Индии — евреи?

(перевод с английского)

*Gendin Sasha
Los Angeles*

Сначала — общие сведения.

Выражение «бней Менаше» в переводе означает — «сыны (потомки) Менаше».

Из Торы известно, что Менаше — прародитель одного из 12-ти колен в народе Израиля. Его представители в свое время жили на территории северо-восточной Самарии и на южных склонах Голанских высот. Примерно в 6-м веке до н.э. войска Ассирийской империи захватили земли 10-ти колен Израиля, вывезли их,

и расселили по всей огромной территории своего государства. Связь с ними прервалась.

Однако в последнюю тысячу лет периодически появлялись расплывчатые сведения о том, что та или иная этническая группа восходит к какому-либо колену в народе Израиля.

Когда такие заявления делают руководители какой-нибудь большой группы евреев — особого интереса это не вызывает. С ними никто не спорит, но и искать подтверждения тоже никто не стремится. Ибо они и так живут как евреи, и уточнения не имеют никакого практического значения.

Иное дело — когда подобные утверждения исходят от этнической группы, которая не ведет ярко выраженный еврейский образ жизни.

Такие их заявления обычно сводятся к тому, что когда-то их предки были евреями такого-то колена, но в результате исторических «перемещений» они растеряли свой еврейский багаж. Остались у них лишь отдельные элементы, в которых можно усмотреть (но можно и не усмотреть) что-то еврейское.

К такой этнической группе относится и живущая в северо-восточной части Индии некая общность, представители которой утверждают, что по происхождению они — из колена Менаше.

Иврит они не знают, никаких наших книг у них нет. Однако какие-то отдельные элементы их местных верований и традиций, в определенном смысле — напоминают еврейские.

Их доводы как будто бы не выглядят убедительными. В то же время, в пользу их утверждения говорит, например, факт, что свою связь с еврейским народом, стремление жить на Земле Израиля они начали выражать где-то в конце 19-го века. То есть — еще до того, как в этом можно было увидеть какую-то политическую и/или экономическую выгоду.

Время от времени их посещали ученые-этнографы, выводы которых не были однозначными. Однако постепенно, уже в середине 20-го века, взгляды этой группы, именуемой «бней Менаше», все более отчетливо склонялись в сторону полного принятия на себя еврейского образа жизни.

Все это было, подчеркну, еще до того, когда можно было заподозрить с их стороны поиск какой-либо выгоды.

Лет 40 назад контакт с ними установили некоторые раввины. И постепенно многие известные раввины пришли к заключению, что в утверждении представителей данной группы о своем еврейском происхождении «что-то есть».

Здесь следует отметить, что в пользу бней Менаше свидетельствует и то, что они ведут себя тихо и скромно, не выдвигают политические требования, не добиваются для себя каких-нибудь льгот и т.п.

Раввинат Израиля пришел с руководителями этой группы к некой неформальной договоренности: они получают право на алию в Израиль — с обязательным условием, что еще у себя в Индии они будут готовиться к гиюру, а на территории Израиля пройдут серьезный, полноценный гиюр.

Условие ясно подразумевало, что это будет не поставленный на поток гиюр, но — индивидуальный, не ускоренный, основательный процесс гиюра, обусловленный законами Торы.

О каком количестве людей идет речь?

В общей сложности их 10-15 тысяч человек. Треть из них уже в Израиле. Они добросовестно стараются жить по еврейским законам и обычаям, ведут себя скромно и доброжелательно, не претендуя ни на какие для себя «преимущества».

Будем надеяться, что левые и светские политические партии и организации Израиля — не навредят им, как в свое время они поступили с *алией* из Эфиопии.

Тогда, в середине 1980-х годов, активисты этих левых организаций убеждали приехавших из Африки и плохо разбирающихся в нашей жизни людей — не иметь дело с раввинами и не проходить *гиюр*, который для них якобы оскорбителен и унизителен. И призывали приехавших из Эфиопии — жить в нашей стране «прекрасной, полноценной светской жизнью».

К сожалению, левым удалось достичь определенных успехов на этом поприще. В итоге многие эфиопские иммигранты, покинув Эфиопию — так и не влились в настоящую еврейскую жизнь. Что стало причиной больших проблем — и в определении их статуса (еврей-нееврей) и в других многочисленных ситуациях социального характера.

На примере, тех, кого не сбили с толку, кто сумел стать полноценными членами еврейских религиозных общин — видно, что судьба эфиопской иммиграции в целом была бы совершенно иной, если бы все приехавшие оттуда люди устояли перед массированными атаками левых сил, по сути — ненавистников еврейского мировоззрения и еврейского образа жизни. С бней Менаше пока что как будто бы все идет хорошо...

Автор текста Элиягу Эсса

Чем должна отличаться квартира соблюдающего еврея?
Здравствуйте.

Собираюсь делать капитальный ремонт, и возник вопрос, есть ли какие-нибудь правила для еврейского дома?

Ну, мезузы на входе это понятно, а чем ещё отличается квартира соблюдающего еврея?

Александр
Курьят Ям

Дом евреев, соблюдающих традицию, действительно имеет свои характерные особенности. Часть из них установлена еврейским законом, часть — обусловлена еврейским традиционным образом жизни.

В этом ответе обозначу некоторые такие особенности.

Начну с входа в дом.

Справа у входа на дверном косяке прикреплена *мезуза* — небольшая коробочка с помещенным в нее пергаментом, на котором написан отрывок из Торы.

Повеление прикрепить *мезузу* на входе в дом прямым текстом дано в Торе. *Мезуза* сообщает каждому, проходящему мимо, о том, что в этом доме живет еврейская семья. А самим хозяевам напоминает, что они — евреи, что Всевышний наделил их особыми задачами, и о том, что они — под Его защитой.

Мезузы устанавливаются и на дверях жилых помещений внутри квартиры. Подробнее о *мезузе* можно узнать на сайте, к примеру, в ответе [«Что означают символы и слова на мезузе?»](#) — с материалами, обозначенными в нем ссылками.

Первое, что бросается в глаза, когдаходишь в еврейский дом — непокрытый штукатуркой или частично окрашенный квадратный, в полметра, участок стены. Это дань памяти о разрушении Храма. Пока Храм не восстановлен — и наше жилище не будет полностью достроенным.

Постановление о нештукатуренном участке стены приняли наши Учителя после разрушения Храма.

Оно действительно и сегодня, через две тысячи лет после этого трагического для нашего народа события. И если такого квадрата на стене нет — хозяину дома, если он еврей, следует его сделать.

Пройдя в гостиную (главное помещение в доме), мы обратим внимание, что в ее центре — не диванный комплект и телевизор, как это зачастую бывает в современных домах, но — большой стол.

За этим столом собирается семья, за ним устраивают праздничные и субботние трапезы, за ним изучают книги Торы.

Мудрецы сравнивают такой стол с *мизбеахом* (в условном переводе — «жертвенник»), который стоял в Храме.

У такой аналогии — несколько причин. Одна из них заключается в том, что вкушая еду согласно законам Торы и благословляя ее, мы выбираем из нее «искры святости» и поднимаем их к Небу. Что подобно процессу, который происходил во время осуществления приношений в Храме. А потому к такому столу — особое отношение. Например, на нем не принято сидеть.

Другая важная деталь центрального помещения — шкафы или полки с книгами *сифрей кодеш*.

Это главное богатство дома.

Ожидается, что таких книг в еврейском доме будет не меньше нескольких сотен, а желательно — намного больше. Мудрость этих книг сопровождает хозяев дома и освящает их быт. И книги, конечно, не стоят без дела. В их изучение погружены и родители и дети.

Если мы пройдем в кухню, то заметим разделение посуды и кухонных принадлежностей, а нередко и рабочих поверхностей, на два вида — для молочного и для мясного. Стандартный вариант в современных еврейских домах — две раковины для посуды разного вида. Соответственно, есть и отдельные места для хранения кухонной утвари разных видов.

Еще одна отличительная особенность еврейского дома или квартиры — наличие места для *сукки* (шалаша особой конструкции, в котором обитатели дома празднуют осенний праздник *Суккот*). Если у хозяев для *сукки* нет места возле дома, или же из соображений удобства — некоторые устраивают для нее место на полностью или частично открытом балконе.

Праздничный шалаш устанавливается только на восемь дней праздника, но металлические или деревянные конструкции для него нередко можно видеть на балконах или верандах городских жителей-евреев.

Закончив эту небольшую экскурсию по еврейскому дому, подчеркну, что жилищу предписывается быть не только функциональным, но и — эстетичным, красивым.

Свидетельство тому мы находим в изречении наших Учителей, которые подчеркивают, что «красивый дом и красивая посуда — углубляют понимание», имея в виду и общее понимание жизни и постижение Торы.

Кроме того, необходимо отметить, что главное в еврейском доме, это, конечно же — не форма, но — содержание.

Шкафы с книгами не обязательно свидетельствуют об учености хозяев или об их праведности. Большой стол в центре гостиной, сам по себе — тоже еще не свидетельство того, что за ним ведут только духовно возвышенные разговоры.

И все же — оформление еврейского дома призвано настраивать его хозяев на правильный, традиционный образ жизни и создать маленькую крепость, в которой ее обитатели смогут жить по законам Торы.

И делать это в комфорте и в радости.

Автор текста Михаэль Бергман

Почему Рамбам написал письмо евреям Йемена?

Шалом!

Почему Рамбам написал письмо евреям Йемена?

Это, насколько мне известно – далекая страна..

Спасибо,

Альфред

*Alfred
Madrid, SPAIN*

Прежде всего, следует принять во внимание то обстоятельство, что у евреев всегда, во все времена, было развито ощущение, что еврейский народ — единая общность.

И речь идет совсем не о том, что, к примеру, испанец или египтянин может проявить интерес к йеменцу, который живет за тысячи километров от него. Речь — об интересе еврея из Испании или Египта к евреям Йемена.

А если еврей из Испании, к тому же — великий Учитель Торы (Рамбам, раби Моше бен Маймон — один из самых величайших наших Учителей), это подразумевает, что йеменские евреи для него не в теории, но на практике — братья.

И не имеет значения, что Рамбам знал о Йемене.

Рассмотрим, о чем Рамбам писал им.

В то время (в 12-м веке н.э.) мусульмане Саудовской Аравии и Йемена потеряли терпение и не хотели ждать, когда евреи, наконец-то поймут, что Мухаммед — последний и самый истинный пророк. И вместо того, чтобы упрямыться — дружными рядами перейдут в ислам.

Но евреям почему-то это было неясно, и они не собирались никуда переходить.

Тогда мусульмане воспользовались поистине «железным доводом»: или вы принимаете ислам или — мы вас зарежем.

И это не было метафорой.

Они собирались реализовать свое намерение в буквальном смысле слова «зарежем».

Как быть в такой ситуации?

Очевидно, что не у всех людей — достаточно твердая воля, и не все глубоко прониклись нашим, еврейским мировоззрением.

Начались брожения.

Некоторых евреев одолевали сомнения. «Может, это, — думали они, — не так уж и страшно? А что, если для вида все же принять ислам, оставаясь евреями в душе?». И т.д. и т.п.

И вот, в тот самый момент, они получают письмо, написанное рукой самого выдающегося Учителя того времени.

И не просто выдающегося Учителя, но — человека, которому не понаслышке знакома вся эта ситуация.

Семья Рамбама пережила мусульманские погромы в Испании, разборки между мусульманами и христианами, когда евреи страдали и от тех и от других.

Пережила жестокие гонения в Марокко.

Его проблемы не закончились и потом, когда Рамбам стал врачом, как мы сказали бы сегодня, «международного уровня» и личным лекарем правителя Египта.

Наоборот — лишь усугубились.

Ведь нам известна вспыльчивость арабской нации.

И нетрудно представить себе, какой меч висел над головой Рамбама, и что было бы, если бы его медицинские рекомендации не давали бы положительных результатов.

Именно от такого человека исстрадавшиеся, измученные евреи Йемена получают письмо поддержки, пропитанное братской любовью.

Но и это еще — не все.

В том письме Рамбам подробно изложил основы нашей веры, сориентировав их на условия, в которых жили евреи в те времена.

И дал практические советы — откуда взять силы и как правильно выстроить свою позицию, позволяющую выстоять перед жестким нажимом мусульман.

Надо сказать, что это письмо имело неожиданные последствия.

Рамбам действительно помог йеменским евреям в трудный для них час.

И они поклялись, что навеки вечные будут считать Рамбама своим Учителем.

Это означает, что все то, что изложено в его книгах, в которых он формулирует еврейские законы и традиции — они возьмут за основу в строительстве своего еврейского образа жизни.

Если кому-то посчастливится побывать, к примеру, на Пасхальном *Седере* в семье йеменских евреев — он увидит живое воплощение нюансов и деталей, которые внес Рамбам в проведение Пасхального Седера 800 лет назад.

Автор текста Элиягу Эссас

КУЛЬТУРА. ЛИЧНОСТЬ. ЭТИКА

О семейных отношениях много пишут и говорят. И быть может, от этого создается впечатление, что семейные проблемы чрезвычайно сложны и решить их под силу далеко не каждому. На самом же деле все гораздо проще, чем нам кажется...

БУДЬТЕ СЧАСТЛИВЫ В БРАКЕ

Дов Геллер

Возьму на себя смелость сказать, что супружеское счастье — в руках самих супругов. И для того, чтобы улучшить отношения в семье, если между мужем и женой возникает напряженность или, не про нас будь сказано, отчуждение, достаточно **пустить в действие очень простой инструмент**, который есть у каждого из нас.

Если вы вооружитесь этим инструментом, гарантирую, что перемены к лучшему произойдут буквально за неделю, а в случае, если вы выработаете в себе привычку пользоваться им постоянно, будьте уверены — ваш брак станет прочнее и надежнее.

О каком инструменте идет речь?

Об умении не причинять партнеру в супружестве боль и стремлении делать для него что-то приятное.

Двадцать лет супружеской жизни и многолетняя практика “терапевтической” работы с семейными парами убедили меня в том, что этим “ключом” открываются людские души и семейное счастье базируется именно на этом принципе.

Неужто все так просто? — спросите вы.

И я без тени сомнения отвечу: да, просто...

Но тогда почему распадаются семьи, почему столько людей в браке страдают от взаимного непонимания?

У меня есть ответ и на этот вопрос.

Во-первых, о семейных отношениях так много пишут и говорят, что у большинства людей сложился устойчивый стереотип: мол, эта жизненная сфера слишком сложна, а задачи из этой области решаются очень “хитрыми” способами, если вообще — решаются...

Что тут скажешь? Только одно: все гораздо проще, чем кажется. Мы сами усложняем себе жизнь, наслаивая на то, что в нас изначально заложено, надуманные проблемы. Ведь Всевышний создал человека “прямодушным”, а потом человек создал себе сложности. Об этом писал в своих притчах еще царь Шломо (Соломон).

Во-вторых, претворение в жизнь принципа — не позволяй себе причинять другому боль и старайся доставлять ему радость — требует постоянных усилий и работы над собой.

Рассмотрим вопрос под иным углом зрения.

По своей природе человек стремится избежать боли. Но для того, чтобы выстроить семейные отношения, надо научиться принимать боль.

В общих чертах все понимают, что создание семьи — **трудная работа**. Но большинство людей не отдает себе отчет в том, какой смысл вкладывается в эти слова. Могу уверить: если муж и жена решат воспользоваться приведенным выше принципом и начнут применять его на практике, они, несомненно, откроют для себя истинное значение выражения — “работать над отношениями в семье”.

В третьих, для того, чтобы, применяя наш принцип, добиться успеха, надо переориентировать себя — заменить желание получать стремлением дать.

Будем помнить, что брак — модель существующей реальности. Человек, который готов отдавать, сводит к минимуму количество боли, которую может причинить другим, и увеличивает радость, испытываемую людьми в общении с ним.

Хотите убедиться, что эта формула верна? Постарайтесь хранить верность нашему принципу хотя бы неделю и проанализируйте результаты. Однако, чтобы ввести его в постоянную практику, необходимо внушить себе и затвердить определенные правила поведения. Не старайтесь охватить все сразу. Для начала научитесь не причинять боль, потом — доставлять супруге (или супругу) большие и маленькие радости.

Давайте обозначим правила, которые надо усвоить, чтобы **не причинять боль**.

1. Проанализируйте свою манеру разговаривать с женой (мужем) и твердо скажите себе: отныне я никогда не даю вслух негативную оценку ее (его) поступкам и в общении с ней (с ним) не произношу слов, которые могут спровоцировать болезненную или неприятную реакцию. И немедленно приступайте к реализации плана, на деле исключив из своего лексикона все, что может прозвучать оскорбительно.
2. Чтобы поручить жене (мужу) сделать что-то, облакайте “задание” в форму просьбы и проявите уважение. В конце концов, в браке нет “начальников” и “подчиненных”.
3. К сожалению, люди довольно часто именно дома “сбрасывают” накопившееся за день напряжение. Возьмите эту дурную привычку под контроль. Вернувшись с работы с ощущением усталости и раздражения, постарайтесь хранить молчание — до тех пор, пока не почувствуете, что готовы говорить приятные вещи.
4. Следите за интонациями. Здесь нужна особая осторожность и постоянный самоконтроль. О чем бы вы не говорили, слегка

надменный или раздражительный тон может вызвать у собеседника болезненную реакцию.

5. Не критикуйте и не унижайте жену (мужа). И никогда не делайте замечаний при посторонних.

6. Если возникает необходимость в “конструктивной критике”, не делайте это сразу же, как только такая потребность возникла — ваши доведенные до определенного накала эмоции помешают “мирному урегулированию” проблемы. Отложите разговор на пару дней. Потом, “задним числом”, ваша критика прозвучит гораздо убедительнее, ибо вы, мысленно возвращаясь к проблеме, приобретете в оценке фактов большую объективность. И еще: обсуждая проблему, следите за тем, что в вашем голосе звучала доброжелательность.

9. Помните: принципиальное значение в общении имеет и выражение вашего лица. Даже взгляд может уничтожить человека.

А теперь перейдем к правилам, которых надо придерживаться, чтобы **приносить радость**.

1. Как это ни парадоксально звучит, многие люди и понятия не имеют, что нравится и что не нравится супруге (супругу). Необходимо это выяснить и составить список приятных ей (ему) вещей, включая разнообразные мелочи. Старайтесь ежедневно реализовывать один из пунктов вашего перечня.

2. Как можно чаще улыбайтесь. Вы, вероятно, будете приятно удивлены, когда убедитесь, что каждая ваша улыбка улучшает настроение жены (мужа).

3. Прежде чем что-то сказать жене (мужу) или сделать, спросите себя: ваши слова или действия сблизят вас с ней или — отдалят от нее? Если придете к выводу, что — сблизит, сделайте это, если подозреваете, что — отдалит, ничего не предпринимайте.

4. Чаще предлагайте свою помощь и спрашивайте: что я могу для тебя сделать? Не упускайте возможности помочь в делах, с которыми вы в состоянии справиться.

5. Не забывайте дарить подарки. Не только по праздникам, но и в обычные дни. Пусть это будет “милый пустячок”. Дело ведь не в стоимости и “весомости” подарка, но в том внимании, которые вы уделяете супруге (супругу). Проявленное внимание всегда радует.

Примерно раз в месяц поговорите с женой (мужем) о ваших отношениях. Поинтересуйтесь, нет ли у вашего партнера по браку претензий к вам. И если они есть, не спорьте, не доказывайте свою правоту, но — примите “критику” к сведению, чтобы выстраивая отношения в семье, учитывать это. И последнее: никогда не останавливайтесь на достигнутом и не прекращайте работу по созданию собственной семьи. Даже самый прочный и длительный **брак требует ежедневного “строительства”**.

Дов Геллер,

раввин и психотерапевт

директор консультативного центра

Лос-анжелесского отделения

организации Эш а-Тора

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ПО ТОРЕ

В течение многих лет нам внушали, что есть яйца можно не всем. И даже те, кому они категорически не запрещены, не должны ими увлекаться... Так ли это в действительности?..

ЯЙЦА: ВРЕД ИЛИ ПОЛЬЗА?

Маргарет Фуртадо

Новые исследования показали, что одно яйцо в день на 1 процент уменьшает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, которые в США, например, занимают первое место в списке причин смертности. И это, по меньшей мере — отчасти, развенчивает миф, что яйца — «нездоровый» продукт и людям с кардиологическими проблемами не следует их есть.

По результатам экспериментальных наблюдений, самое мощное профилактическое средство, на 30-40 процентов снижающее риск развития сердечно-сосудистых патологий — правильно организованный образ жизни. Речь идет о здоровом питании (см. на сайте, к примеру, статью «Диета для всех», в разделе «Медицина» — прим. ред.), отказе от дурных привычек (курение и чрезмерное употребление алкоголя), сохранении нормального веса и сбалансированных физических нагрузках.

При этом ученые отмечают, что разного рода «излишества» (ожирение, сидячий образ жизни и т.д.) для мужчин представляют еще большую опасность, нежели для женщин.

В общий перечень факторов риска, способных спровоцировать болезни сердца медики-исследователи включают также высокое артериальное давление и диабет (60-70 процентов).

Поэтому, если бы яйца и имели бы способность наносить человеческому организму какой-то ущерб, понятно, что на фоне других, достаточно серьезных негативных факторов одно яйцо в день не может считаться реальной угрозой здоровью.

Некоторое время назад ученые посоветовали людям, уровень содержания холестерина в крови у которых значительно превышает норму, воздерживаться от

употребления в пищу яичных желтков. Средства массовой информации этого хватило для того, чтобы растрепать по всему миру, что яйца — вредны.

Вместо того, чтобы волноваться по этому поводу, разумнее было бы обратить внимание на потенциальный риск, которому нас подвергают стрессы. Именно они, особенно — затяжные и часто повторяющиеся, нередко становятся главной причиной инфарктов и других болезней сердца.

Что же касается яиц, исследования демонстрируют, что здоровый человек без каких-либо опасений может съесть одно яйцо в день, ничуть не увеличивая вероятность развития сердечно-сосудистых заболеваний.

При этом ученые подчеркивают, что, изучая свойства данного продукта, они ставили перед собой цель — доказать, что яйца не оказывают на человеческий организм негативного воздействия. Иными качествами яиц, способными помочь людям противостоять недугам, они не занимались.

Так что же выяснили ученые, исследовавшие полезные свойства яиц?

Они, в частности, обнаружили, что в яйцах содержится большое количество витамина под названием — *холин*, который относят к группе витаминов В. *Холин* активизирует работу мозга, и основная его задача — переработка, разжижение и транспортировка молекул жира, оседающих в печени и в других органах. Без *холина* в печени может образоваться опасное скопление жиров, результатом которого может стать ожирение печени, что и происходит, если молекулы жира не перерабатываются и не расходуются.

В яйцах есть и другое, очень важное для нашего здоровья вещество — *бетаин*.

Оно активизирует липидный обмен в печени, нормализует уровень триглицеридов в крови, участвует в обменных процессах, способствует выработке энергии.

Бетаин обладает желчеобразующим и желчегонным действием, нормализует уровень кислотности в желудке, улучшает функционирование пищеварительной системы. Его активно используют в

современных программах похудения, поскольку *бетаин* способствует усвоению белков и препятствует отложению жира.

Бетаин вырабатывается при окислении *болоина* и служит источником метильных групп, участвующих в процессе синтеза аминокислот. Он снижает уровень *гомоцистеина* — токсичного продукта распада аминокислот, скопление которого в человеческом организме чревато многими опасными последствиями. Повышенное содержание этого вещества (*гомоцистеина*) увеличивает риск развития атеросклероза, остеопороза, болезни Альцгеймера и нередко становится причиной хронических воспалений — процессов, провоцирующих возникновение заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Раньше считалось, что основные биологически активные вещества, контролирующие уровень *гомоцистеина* — это фолиевая кислота, витамин В6 и витамин В12. Однако многочисленные проверки показывают, что *бетаин* способен снижать содержание *гомоцистеина* в крови и в тех случаях, когда перечисленные выше вещества не дают необходимого эффекта.

Итак, яйца источник белка наивысшей биологической ценности.

В их составе — 13 витаминов и минералов. В том числе — рибофлавин (витамин В2), помогающий нашему организму вырабатывать из пищи энергию, и витамин D, поддерживающий нормальный уровень содержания кальция и фосфора в крови, необходимых для роста и обеспечения прочности костей.

Сравнительно часто дефицит витамина D наблюдается у диабетиков и людей, страдающих ожирением.

Яйца рекомендуют включать в диеты, предназначенные для тех, кто хочет похудеть, ибо они дают ощущение сытости — при употреблении белка (например, в сваренном вкрутую яйце) организм продуцирует гормон, посылающий в мозг сигналы о насыщении.

Следует отметить, что в одном яйце — всего 75 калорий. При этом предпочтительней пользоваться так называемыми «органическими» яйцами (от кур, выращенных без гормонов роста и химических добавок). Известно, что содержание полиненасыщенных (полезных) жиров «омега-3» в таких яйцах — выше обычного. Еще и поэтому они могут служить прекрасным дополнением к сбалансированному рациону питания.

Даже если у человека есть какая-либо причина, заставляющая его употреблять продукты с минимальным количеством жира и холестерина, ему все равно следует включать яйца в свой рацион, но есть — только белок.

Впрочем, последние исследования доказывают, что и желток не наносит здоровью вреда, как это внушали нам в последнее время.

И в заключение подчеркнем: если вы любите яйца — ешьте их на здоровье и получайте удовольствие...

Медицинский раздел портала yahoo

Перевод с английского

Маргарет Фуртадо,

врач-диетолог

ЖЕНСКАЯ РУБРИКА

«И было: когда отпустил Фараон народ...»

2 10 лет наш народ находился в изгнании и рабстве (галут).
Казалось, что свет Творца оставил свой народ.
А когда евреи опустились до 49-й ступени духовной нечистоты, ощущение присутствия Творца в еврейском мире практически пропало.

Всевышний должен был послать десять казней на Египет для того, чтобы и в сердце своего народа раскрылись десять граней Творца.

Десять граней, или проявлений, на которых строится управление миром.

Десять граней, которые сыны Израиля раскрыли (восстановили) в своих сердцах. И это инструменты для принятия света Творца, инструменты для очищения и возвышения своих душ.

Это возможность ощутить божественное присутствие (шхина) как внутри души всего народа, так и внутри каждого в отдельности.

Итак, галут - это кажущееся отсутствие света Творца.

Что же такое геула? (освобождение, выход из рабства, выход из Египта).

Не просто представить себе как народ, не имеющий самостоятельности, понимания и ощущения реальности, поднимается и выходит из Египта.

На этом была рука Всевышнего.

Значит, Творец вновь приблизился к своему народу. Значит, египетское испытание закончилось.

А для того, чтобы народ, не имеющий ни духовных, ни физических сил, смог подняться и выйти, Творец пустил свой свет, условно говоря, по максимуму, как на весь народ, так и на каждую еврейскую душу в отдельности.

Всевышний сделал это для того, чтобы народ увидел и осознал смысл и цель своего пребывания в мире, смог увидеть реальную картину происходящего вокруг.

Благодаря свету Творца каждая еврейская душа прочувствовала свою мощь, свою необходимость уйти от этого рабства.

Получается, что геула (освобождение) - это спуск большого света в еврейские души.

В Египте это было как подарок Творца.

Но можно ли сказать, что евреи получили этот подарок навсегда?

И да, и нет.

Всевышний проявляется с такой силой только при особых обстоятельствах.

Ведь Он ждёт и нашей работы, даже минимальной.

Но выходом из Египта Творец заложил в нас большой духовный подъём. А это значит, что даже когда его не будет, мы, еврейский

народ, своей духовной работой можем до него дойти.

Можем, не без помощи Творца, высоко духовно подняться.

Не случайно, этот подъём был достигнут с помощью Всевышнего только на время выхода из Египта.

Дальше, по дороге к горе Синай, еврейский народ шаг за шагом со своей верой и любовью к Творцу должен был подняться на духовный уровень такого порядка.

Но не весь народ поднялся, чтобы выйти из Египта, а только пятая его часть. Это значит, что далеко не каждый открыл своё сердце Творцу.

В Египте остались еврейские души, наши души, которые мы должны вернуть и присоединить к нашему народу. И мы это делаем изо дня в день, побеждая злое начало.

А в Египте остались искры святости еврейских душ, благодаря которым это злое начало существует. Ведь оно питается нашим светом.

Нельзя не заметить, что вместе с евреями вышли египтяне, которые душой тянулись к нашему народу.

Это значит, что в их душах была частица света Творца, та, которая отвечала за исправление мира.

Фараон отпустил еврейский народ. Но в тот момент, когда фараон осознал свой поступок, он помчался вдогонку за евреями, чтобы вернуть их.

Это подобно тому, как злое начало, которое удалось победить, желает вновь соединиться со своей жертвой.

Но Всевышний не дал этому произойти.

Еще одно чудо после выхода из Египта: раскрытие моря Суф.

Но если при выходе из Египта Всевышний спустил всю мощь своего света в еврейские души, то сейчас, когда еврейский народ оказался между морем с одной стороны и войском фараона с другой, Творец поступил иначе. Он раскрыл другую грань своего Света. Он вложил её в материальность.

Перед евреями расступилось море.

После выхода из Египта большой свет

Творца вернулся к своему источнику, но осталась память о нём и стремление к нему.

Стоя у моря, народ уже не был настолько бесстрашным, как при выходе из Египта. Многие даже роптали на Моше, ведь их видение происходящего намного уменьшилось (скорее всего, это были группы египтян, которые вышли с нашим народом).

Но, несмотря ни на что, море расступилось. И за счёт увиденного еврейские души вновь объединились и поднялись все вместе к Всевышнему. Ведь все, вместе с Моше, начали петь песнь Творцу в благодарность.

А песнь - это крик души, это желание приблизиться к Творцу, соединиться с Ним. Соединиться для того, чтобы набраться сил для дальнейшего пути, для совершения работы по обустройству и поднятию мира на более высокий духовный уровень.

Счастливого пути!

Юдит Аккерман

Петах Тиква, Израиль

ЦЕЛЬ ЭЦ ТАМАР

Басня о павлине и завистливом вороне - или почему не следует завидовать (Духовная работа на практике)

Ж

ил-был ворон. И жизнь его была прекрасна и счастлива, пока он не увидел лебедя.

- Какая прекрасная птица, - подумал он и сказал, - лебедь ты прекрасен! Ты такой белый, величественный и красивый! И какой я по сравнению с тобой, чёрный и невзрачный..."

Ответил ему лебедь: "Да, ты прав, я так же всегда считал, пока не увидел попугая. Вот это настоящая красота!"

Полетел ворон дальше и увидел попугая. Сказал он: "Попугай, какой ты красавец! Какие прекрасные крылья! Какая раскраска! Сказал ему попугай: "Я тоже так считал, пока однажды не увидел павлина. Нет подобной красоты в мире!"

Полетел ворон дальше, прилетел в зоопарк и увидел павлина. Все смотрят на него. А как только распускает свой хвост - восхищаются и фотографируют.

Сказал ворон: "Великолепная птица! В жизни не видел подобной красоты! Ты просто совершенство!"

Сказал ему павлин: "Ты прав, такого как я нет. Но посмотри на меня - я нахожусь здесь, в зоопарке, взаперти, и не могу отсюда выйти. Люди смотрят на меня с утра до вечера. У меня нет никакой личной жизни. У меня нет ничего своего.

Я очень несчастен. И знаешь кому я завидую? Ворону. На него никто не смотрит, он летит куда хочет, волен делать всё, что ему захочется."

Мораль сей басни такова:

Нам всегда хорошо, и у нас есть все, что нам нужно, пока мы не начинаем замечать чужое. Чужого мужа, чужую жену, чужое имущество, чужих детей, чужие способности... И именно в этот момент всё рушится и ломается.

А починить просто. Всего 3 маленьких пункта.

1. Прекрати смотреть на чужое.
2. Занимайся собой.
3. Помни, что тот, кому ты завидуешь, может на самом деле завидовать тебе самому.

*Также и иудаизм считает зависть резко отрицательным качеством (если это не "кинат софрим" - зависть между мудрыми, которая приводит к большим усилиям по изучению Торы). (Примечание от редактора сайта - М. Я. Н.).

Желаю нам всем успеха!

**Перевела на русский - Тамар Антопольски. Ведёт уроки в Иерусалиме.*

Можете найти её лекции в Ютьюбе.

*** (По уроку рава Ицхака Фангера*

Тамар Антопольская

Петах Тиква, Израиль

КОШЕРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ОТ САРОЧКИ

Фруктовый салат с цитрусами и гранатом

Ингредиенты

1 гранат

2 больших апельсина без семян

2 розовых грейпфрута

Приготовление

Положите гранат на рабочую поверхность (сок граната окрашивает деревянные разделочные доски и т. п., чтобы избежать этого, можно подложить под фрукт одноразовые пластиковые пакеты). Начиная сверху, сделайте крестообразный надрез примерно до середины граната.

Поставьте большую салатницу в раковину и переверните над ней гранат, разделяя его на четвертинки по надрезу. Выжмите каждую четвертинку в миску, освобождая сок и зерна, затем выверните ее в обратную сторону, чтобы большинство зерен отделилось от кожуры. Кожуру с оставшимися в ней зернами снова хорошо отожмите, чтобы получить весь сок. Выньте из миски кусочки кожуры или белых мембран, оставляя только зерна и сок.

С апельсинов и грейпфрутов срежьте верхушки и низ, чтобы они устойчиво стояли на разделочной доске. Острым ножом отрежьте кожуру с плодов. Затем, удерживая плод над миской, вырежьте мякоть из промежутков между мембранами (не старайтесь вырезать все). Хорошенько выжмите мембраны с оставшейся частью мякоти, чтобы получить весь сок.

Осторожно перемешайте фрукты, накройте миску и поставьте в холодильник до подачи на стол. Подавайте салат в порционных креманках, чтобы можно было зачерпывать фрукты вместе с соком.

Приятного аппетита!

Сарра Манн

Майами, США

ЗАКОНЫ ЛАШОН А-РА

Недостаток положительных качеств

Очень распространенная форма *лашон-ара*, которую следует всячески избегать, - говорить о том, что у человека нет какого-либо положительного качества. Вроде ничего страшного, мало ли у кого чего нет. Тем не менее, в иудаизме считается предосудительным и такой вид замечаний. Причем не имеет значения, несет ли человек ответственность за свой недостаток или в этом нет его вины вовсе (например, он не может по какой-то причине себя контролировать в некоторых ситуациях).

Лейб Каханэ

Ашдод, Израиль

DOCTOR TOPA

Доверие Всевышнему

Сегодня речь пойдет о недельных главах «Итро» и «Бешалах» и попытаемся посмотреть на них под другим углом. Начнем с главы «Бешалах», в которой написана известная «Шират а-ям»--- «Песнь моря». Это песня, которую евреи пели, когда рассклось море и они ощутили присутствие Всевышнего.

Это известный отрывок Торы, мы читаем его каждый день в «Восхвалениях перед молитвой». «Аз яшир Моше у-бней Исраэль...»-- «Тогда Моше и сыны Израилевы воспели хвалу Всевышнему...». Здесь перечисляются восхваления Всевышнему, а перед этим сказано: «Ве-иру а-ам эт Ашем...» - «И люди испытывали уважение, боязнь перед Всевышним...». «Ве-ямину Ашем у-ве Моше авдо» - «И они поверили во Всевышнего и в Моше, слугу Его». Что здесь необычного? Поставьте себя на место сынов Израиля. Они были поработаны, почти год видели всякие чудеса, казни египетские, а

потом произошёл Исход из Египта.

Почему евреи вышли из Египта? Наверное, потому, что они верили во Всевышнего и в Моше. Ведь те, кто не верил, погиб во время казни тьмы. Как это можно понять?

Во-первых, не всё было так просто, потому что насчитывалось 600 тысяч вооруженных еврейских мужчин, потенциальных солдат. Это в 3 раза больше, чем все боевые части израильской армии.

И, судя по тому, что описано в Торе, колесницы фараона не превышали их по численности. Евреи вполне могли оказать сопротивление египтянам, несмотря на то, что у них всё-таки была рабская ментальность.

Хотя, конечно, фараон владел регулярной армией, а евреев, бывших рабов, нельзя было сравнить с ней по уровню подготовки.

Когда существует опасность, люди чаще обращаются ко Всевышнему и больше верят в Него. Что же случилось такого особенного сейчас, что евреи поверили во Всевышнего и в Моше? Интересно, что до этого Всевышний сказал, что Он уничтожит фараона.

Почему евреи волновались и не знали, что делать дальше?

Мы уже отмечали, что есть большая разница между тем, что человек говорит тебе, и тем, что ты сам переживаешь.

Что же всё-таки происходит с их верой? Очевидно, что здесь есть какое-то противоречие. Евреи и до этого верили во Всевышнего, почему же сказано, что сейчас они вдруг поверили в Него?

Более того, если почитать текст Торы, то можно понять, что евреи поверили во Всевышнего и сразу же после этого начали жаловаться. Во-первых, когда евреи проходили через море, сказано, что Моше должен был отгонять их от берега, потому что они собирали драгоценные камни.

Во-вторых, они стали жаловаться и говорить: «У нас нет воды. Лучше было бы нам умереть в Египте». Разве они не верили, что Всевышний даст им воду?

Ведь все только что видели, как Всевышний их защищал и огненный столб шёл перед ними.

Интересно, что до этого написано: «Ве-ло

ямину» - «Не поверят во Всевышнего и в Моше».

Вспомним историю про неопалимую купину, горящий куст, когда Всевышний сказал Моше: «Иди, выведи евреев». Моше ответил, что евреи ему не поверят. Здесь употреблён тот же глагол «ве-ло ямину би» - «Они не поверят в меня и во Всевышнего».

В данном случае проведена явная аналогия. Всевышний даёт Моше три знамения, три знака и говорит: «Я дам тебе три знамения, ты покажешь их евреям, и они поверят в Меня. Ты возьмёшь воду из Нила, выльешь её на берег, и она превратится в кровь». Это не казнь, это знак, и весьма странный.

Более того, когда Аарон совершает эту казнь, сказано, что египетские волхвы сделали то же самое, но в малом количестве.

Почему Всевышний выбрал знамение, которое египетские маги могли повторить?

Почему именно Всевышний говорит Моше: «Вот последний знак, который всех убедит»? Наверное, потому, что он символизирует кровь еврейских младенцев. Это был тонкий намёк на детство Моше, и Моше с этим согласился, ведь он тоже это помнил. По мнению Рамбана (Нахманида) и по интерпретации рава Фурмана, и там, и там есть явная связь с водой. Когда египтяне бросали еврейских младенцев в Нил, это был пик катастрофы, пик порабощения евреев и злодейства египтян.

В своей книге «Ночь» Эли Визель описывает Катастрофу. Нацисты собрали евреев на площади и повесили маленького мальчика. Это зверство вызвало у всех вопрос: «Где Б-г, как это может происходить?» И, совершенно очевидно, что такой же вопрос возник у всех евреев, когда египтяне убивали младенцев, невинных детей, бросая их в реку.

При этом они не просто убивали их, ведь бросать детей в реку, - это самый дьявольский метод убивать детей. Во-первых, почему египтяне бросали младенцев именно в реку? Потому что они знали, что Всевышний обещал больше не наводить Потоп. Этим они как бы говорили: «Мы умнее Всевышнего, мы тоже разбираемся во всём, что происходит».

Египтяне хотели доказать этим, что они сильнее и умнее Всевышнего.

Во-вторых, когда младенцев бросают в реку, происходят две совершенно страшные вещи. Египет не был совсем дикой страной, где жили кровожадные и безумные люди. Там была власть закона, и это была самая развитая страна древнего мира. Но преступление специально делалось в рамках закона, и, казалось бы, закон не был нарушен.

Рамбан (Нахманид) считает весьма странным, что в Торе сказано, что фараон приказывает: «Всеми народу». Египтянам рассказывают, что евреи размножаются, как описывают каких-то змей или мышей. Они сильнее нас, они другие и хотят перейти к нашим врагам, а потом нас уничтожить. И поэтому единственная мера самообороны — это уничтожить их. Это очень похоже на нацистскую пропаганду. После таких резко отрицательных слов у египтян появилось отвращение к евреям.

Они боялись евреев и испытывали страх и отвращение, как человек, который видит змею. И это тоже, кстати, связано со змеем и с посохом. Простое население было доведено этой пропагандой до полного озверения, и даже простые египтяне бросали еврейских младенцев в реку.

А что происходило, когда младенец тонул? На следующий день никаких улик не существовало. Когда же безутешные родители приходили в полицию и говорили, что у них убили ребенка, им отвечали, что нет никаких доказательств и нет свидетелей.

Более того, фараон сделал так, будто это египетских детей бросали в реку. Поэтому это выглядело как скрытое преступление и являлось самой тяжёлой формой угнетения для жертвы. Здесь была не только боль от убийства детей, но и не представлялось никакой возможности защититься от этого зверства. Не существовало даже могилы ребёнка, то есть не было ничего. На следующий день Нил продолжал течь, и там плавали крокодилы. Египтяне смеялись, как будто ничего и не произошло. Получалось, что река скрывала кровь младенцев. В этот момент вопрос «Где Б-г?» оставался без ответа так же, как он оставался без ответа и во время Катастрофы.

Поэтому, когда Моше приходит к евреям, самый сильный его знак - это когда он говорит: «Вот видите эту воду? В действительности это кровь». То есть Б-г помнит об этом злодеянии. Это не значит, что никто об этом не помнит, что река всё скрыла и нет суда. Б-г помнит, смотрите, я беру эту воду, и она превращается в кровь. И это третий самый сильный знак, которому верят евреи.

Оказывается, что просто прийти на урок, послушать его и даже увидеть что-то из ряда вон выходящее своими глазами, — это не меняет человека. Поэтому после всего происходящего евреи снова не верили, у них были опасения, чтобы фараон не сделал ещё хуже. На уровне интеллекта это не работает, потому что человек должен жить и проникнуться этим.

Ивритское слово «имуна» происходит от слова «имун». В Торе есть два значения слова «имун» или «омен». Первое - это забота о ребёнке. Ребёнок полностью полагается на мать, он так запрограммирован природой. Когда ему нужно молоко, предполагается, что мать его даст. Такое доверие ребенка к матери и есть «имуна». И второе - ребёнок не получает молоко, если он сам не прилагает усилия к тому, чтобы оно пошло. То есть, если он не сосёт молоко, оно не идёт. «Имун»--- это

ещё и повторяющиеся действия. В современном иврите «имун» - это вера и тренировки. Слово «меамен» означает - тренер.

Поэтому, если мы всё это суммируем, то увидим, что происходит при рассечении моря. Евреи живут в период времени, когда они видят казни, они верят в них и тренируют себя в этой вере. В итоге, когда рассекается море, в какую-то долю секунды как бы восстанавливается справедливость. Египтяне тонут в воде, которую они дьявольски использовали, чтобы убивать евреев. Сказано, что в этот момент служанка видела больше, чем пророк Иехискель. Ведь мир выпрямляется.

Слово «шира» происходит от «яшар», прямой, выпрямляется мир. Тора, кстати, называется «Шира». Евреи видят это и говорят: «Это Всевышний». Всё становится ясно, прямо, поэтому в этот момент они полностью полагаются на Всевышнего и на Моше так же, как ребенок полагается на мать. Евреи видят, как Всевышний их защищает, как гибнут египтяне. Именно в этот момент, но не в момент казней, всё становится на своё место. Почему же вдруг евреи начинают потом жаловаться? Потому что эта интеллектуальная вера ещё не перешла на уровень чувств, на уровень повседневного навыка.

Кроме того, в древнем мире, в том числе и в Египте, была распространена концепция, что Б-г существует или, по мнению древних язычников, существуют много богов. Б-г занимается большими делами, но не заботится о ежедневном пропитании людей. Это очень странная концепция. Например, древние цари считали себя богами, ведь они могли решать, кого убить, а кого помиловать, и когда начать войну.

Царь, в понимании древних людей, был занят крупными вопросами, а ежедневные бытовые проблемы его не интересовали. Всевышний разрушил Египет, потому что египтяне это заслужили. Они были наказаны, ведь они являлись злодеями. Но значит ли это, что Всевышний будет заботиться о том, что пить и есть человеку? Это уже другой уровень веры.

Следующая глава посвящена откровению и законам, которые евреи получили на горе Синай. Десять заповедей называются на иврите «асерет а-диброт», хотя заповедей на самом деле гораздо больше. В еврейской традиции распространена интерпретация, что в десяти заповедях содержится намёк на все остальные заповеди. Позже в главе «Мишпатим» евреи получают ещё и имущественные законы.

Весьма необычно, что среди этих историй есть история об Итро, тесте Моше. Итро приходит в лагерь израильтян и переходит в еврейство. Интересно, когда Моше его встречает, то кланяется Итро. Моше уважал своего тестя, который много для него сделал. Итро рассказывает обо всём, что случилось с евреями и приносит жертву Всевышнему. Он устраивает пир и благодарственную трапезу, на которой присутствуют Аарон, старцы и другие почётные люди.

Только один человек не присутствует на этом пиру.

Он не упомянут в простом значении текста Торы. Кто же это? Это Моше. Почему он не пришёл на трапезу? В это время Моше судит евреев. Это довольно странно, ведь мы никогда не видели, чтобы кто-то, например, известный, раввин или даян (судья в еврейском религиозном суде), не пришёл на свадьбу своих детей из-за занятости. Можно найти время и для свадьбы, и для суда.

Почему же Моше не смог прийти и оказать уважение своему тестю?

Объяснение состоит в том, что есть два варианта благодарности Всевышнему. Первый вариант, который подходит большинству людей,--- это то, что сделал Итро.

Он принёс жертву и устроил трапезу. Что мы и делаем, когда у нас какая-то радость, Бармицва или свадьба. Мы устраиваем хороший обед и приглашаем людей. Но есть ещё один путь поблагодарить Всевышнего. Это обучать евреев вести себя правильно и справедливо судить их конфликты.

Теперь рассмотрим десять заповедей, которые были записаны на двух скрижалях. На одной скрижали было написано пять заповедей между человеком и Всевышним, а на другой - пять заповедей между человеком и человеком.

Между ними было определённое соотношение. Например, сказано: «Анохи Ашем» - «Я - Всевышний», а с другой стороны, сказано: «Не убивай». Почему нельзя убивать? Потому что Я Всевышний, и в каждом человеке есть частица души, которая связана со Мной.

Я создал каждого человека по образу и подобию Себя, поэтому нельзя убивать. Другая интересная идея заключается в том, что в откровении на горе Синай нет никаких попыток доказать человеку существование Всевышнего. Те чувства, которые каждый еврей пережил при Исходе, доказывают, как говорит Эвен Эзра, что есть Всевышний. Каждый из нас должен смотреть на свою жизнь через доказательство существования Всевышнего.

В десяти заповедях заключена ещё одна интересная идея. Рав Шимшон Рафаэль Гирш подчёркивает, что пять заповедей между Всевышним и человеком начинаются с утверждения «Я Всевышний», а заканчиваются действием «Уважай родителей». Уважение родителей, с точки зрения Галахи, это действие. Конечно, чувства тоже важны, но надо действовать, обеспечивать родителей и оказывать им знаки внимания. С другой стороны, заповеди между одним и другим человеком начинаются с действий «Не убивай, не кради» и заканчиваются более высоким уровнем, уровнем идей, эмоций – «Не возжелай имущества другого».

Это уже не просто действие, это более высокий уровень, который показывает общий вектор.

Когда речь идёт об отношении ко Всевышнему, нужно взять идеи, о которых говорит Тора, и претворить их в действие. А когда речь идёт о других людях, необходимо, прежде всего, обратить внимание на действия. Через эти действия расти самим и переходить на новый уровень развития.

Имущественные законы начинаются словами: “Ки тикне звезд иври...” - “Если у тебя будет раб еврей...”. Евреи только что сами были рабами, поэтому первая заповедь касается того, как надо относиться к другим рабам. Дальше идут имущественные законы, часть из них порой сложно понять даже в наше время. Рекомендуется внимательно прочитать этот раздел с комментариями. Есть много русских комментариев онлайн, например, на www.evrey.com есть комментарии к недельным главам. Если вы знаете английский язык, то можете посмотреть на www.alephbeta.org очень хорошее видео к главе «Мишпатим». Речь идёт о законах, как и что надо делать, когда происходит имущественная ссора. Всё это практические, бытовые вопросы. Это удивляет нас и иногда кажется довольно странным, но большая часть Талмуда как раз и занимается бытовыми вещами. Два человека держатся за одежду, один говорит: «Это моё», и другой говорит: «Это моё». Бык заборол или что-то разрушил, кто-то вырыл яму, и кто-то упал в неё. Можно ли это делать в Шабат или нет, какое благословение надо произнести, а какое нет. Всё это важно, ведь существование еврейского народа поддерживается именно через законы Галахи.

Такая структура связывает евреев со Всевышним и позволяет им достичь нового уровня веры. Это, если можно так выразиться, система духовных упражнений.

Она позволяет связать нашу ограниченную логику с логикой Всевышнего и получить благословение. Именно то, что мы делаем, и то, что говорим, поднимает нас на более высокий уровень. Мы произносим одну и ту же молитву каждый день. Спрашивается, зачем мы это делаем, ведь это одна и та же молитва. Но каждый день я другой, я меняюсь.

Через эту молитву, через то, что мы говорим, оказывается влияние на каждого человека и на весь мир. Это позволяет нам шаг за шагом постепенно подниматься, улучшаться и приближаться к уровню,

который называется: «Ве-ямину бе-Шем у-бе-Моше авдо» - "И они поверили в Б-га и в его слугу Моше". Это не только является общей интеллектуальной идеей, но и работает на практическом уровне в нашей повседневной жизни. В этом случае у нас не будет жалоб, мы не захотим вернуться в Египет и сможем жить, руководствуясь этим принципом.

Каждый из нас может достичь этого в меру своих возможностей. Поэтому Тора написана так, чтобы каждый еврей мог изучать её на доступном ему уровне, получать благословение и повышать свой духовный потенциал.

Доктор Арье Марголин

Кливленд, США

ЖИВАЯ ТОРА

Когда мы поем? Почему В-вышний создал внутри нас то состояние, которое заставляет нас петь? И что это, вообще, за состояние?

Наступающий Шаббат называется Шаббат Шира – Шаббат Песни. Именно в этот Шаббат мы читаем главу «Бешалах», в которой Моше и весь еврейский народ, перейдя через Красное море и увидев своими глазами гибель египетских воинов, поют особую песнь Творцу.

Это был невероятно высокий и неимоверно эмоционально насыщенный момент...

О песнях много сказано в нашей письменной и Устной Торе.

Связь песни и Б-жественного присутствия обсуждается в трактатах Псахим и Шаббат; «песня будущего» в трактате Сангедрин; песнь малахим (неточный перевод на русский язык - «ангелы») и народа Израиля – в трактатах Менахот, Хуллин и Хагига и т.д.

Во времена существования Храма одна из основных обязанностей Левитов была петь и играть на инструментах во время принесения жертв, причем песни были разные, в зависимости от времени. Можно провести параллель и с нашим временем – ведь у нас есть заповедь в радости служить Творцу, а что вызывает лучше радость, чем песнь и мелодия?

В трактате Талмуда «Брахот» приводится следующее: «Раби Меир говорил: Откуда мы знаем, что даже еще неродившиеся младенцы внутри материнского чрева пели песнь на берегу Красного моря?». И далее приводится цитата из 68 Теиллим: «Потому что сказано: «В собраниях благословите Б-га Благословенного, из источника Израиля». Источник, упомянутый здесь, - это материнская утроба.

Настоящая песня – должна идти из самой глубины, и материнская утроба является намеком на это. Глубина – показатель мудрости не только разума, но и сердца. Глубокое сердце чувствует глубоко радости и беды народа Израиля, глубокое сердце глубоко молится и сопереживает вместе с Небесами об утраченном Храме.

Современное общество всяческими средствами препятствует развитию глубины. Поверхностность – это наш сегодняшний век: быстроты и зачастую бессмысленности. Не нужно разбираться, не нужно глубины, смотри визуальный «контент» и наслаждайся.

Качество служения Творцу определяется двумя аспектами: глубина

постижения Торы через упорный труд, глубина молитвы и глубина устремлений творить добрые дела. И именно поэтому Шаббат мы наполняем песнями. Чтобы поднять свой придавленный буднями и бегом дух: воспрянуть, приблизиться максимально через песню к Творцу.

Упоенность, гармония, чувство объединенности передались нам духовно генетически с момента, когда Моше Рабейну с Общиной Израиля стоял на берегу Красного моря и пел Песнь Творцу. Мы должны — именно должны — «вспоминать» об этом, о том, что нужно стараться эмоционально поднять другого еврея; вспоминать о необходимости петь (в прямом и переносном смысле), а не грустить и уходить в депрессию; вспоминать о том, что Творец ждет каждый день наших молитв и песен для восславления Его Имени...

Давид Эльман

Иерусалим, Израиль

АНАЛИЗ НОВОСТЕЙ

Кто угрожает и что делать?

(27.01-21) Сегодня, на ежегодной конференции Института исследований национальной безопасности, с докладом выступил начальник Генштаба ЦАХАЛа генерал Авив Кохави, изложив свою оценку безопасности Израиля.

Он сказал, в частности, что Израиль становится "все более безопасной страной". Например, в прошлом году в Израиле в результате враждебных действий, включая террористические атаки, погибли 3 человека, что стало самым низким таким показателем за все годы существования страны.

Генерал Кохави подчеркнул, что, вместе с тем, Израилю приходится сталкиваться с все возрастающими угрозами, исходящими, главным образом, со стороны Ирана и его спутников в регионе.

— Что касается стратегической ситуации в нашем государстве, — отметил глава израильского Генштаба, — в ней прослеживается тенденция к улучшению. Однако все может измениться. Насколько нам удалось добиться успеха — настолько же, в конце концов, может продвинуться и враг... По нашим данным, противник постоянно прилагает усилия к тому, чтобы стать сильнее. Перевооружение на всех противостоящих нам фронтах продолжается... Поэтому ЦАХАЛ должен быть сильным, хорошо подготовленным, современным и дееспособным...

Комментарий: К стратегическим изменениям в положении Израиля генерал Кохави отнес ситуацию, при которой "никто из наших врагов не хочет сегодня ничего предпринимать против нас по собственной инициативе". Все их действия, практически без исключения — ответ на те или иные действия Израиля. Ответ, масштабы которого тщательно взвешиваются и серьезно ограничены... Теперь, если они решают совершить нападение, они испытывают в этом немалые трудности и, в конце концов, все чаще отказываются от подобных действий.



— И самое главное, — добавил Авив Кохави, — что мы, по крайней мере, сейчас (это может и измениться) — не видим, чтобы кто-то из наших врагов в любой из окружающих нас стран намеревался начать войну или масштабную военную операцию против государства Израиль...

При этом глава Генштаба отметил, что такая ситуация "не возникла сама собой", в ее основе лежат интенсивные и планомерные действия армии внутри страны и за ее рубежами (существует специальный протокол превентивных действий армии внутри страны по пресечению возможных "ответных" терактов после нанесения ЦАХАЛом ударов по противнику за границами страны).

В частности, глава генштаба Израиля впервые назвал Ирак — оперативным полем действий израильских спецподразделений. Объяснив, что главная цель деятельности ЦАХАЛ в этой стране, как и в Сирии — превентивная война с поставками иранских вооружений антиизраильским группировкам в Ливане и Газе и уничтожение созданной для этих поставок инфраструктуры.

Кохави также напомнил, что в 2020 году Генштаб опубликовал многолетний план для вооруженных сил, который включает организационную реструктуризацию и новую расстановку приоритетов (см. на сайте материал "[Как надо воевать](#)" — 25.07.19), что требует и увеличения бюджета для закупки новейшего оборудования и вооружений.

Кохави отметил, что такое финансирование в значительной степени было заморожено из-за экономического кризиса, вызванного пандемией. Тем не менее, по мнению главы Генштаба, нет сомнений в том, что в ближайшем будущем Израиль вернется к рассмотрению данного вопроса.

— Осознаю социальные трудности, — сказал он. — Мы живем среди людей. Мы — народная армия. Но иранские ракеты не болят коронавирусом. Их могут запустить в любой момент, когда противник решит, что он хочет сделать это...

Перспективы: Оценивая ближайшие перспективы обороны страны, Кохави отметил не только

позитивные, но и негативные стороны складывающейся ситуации и обрисовал шаги, которые, по мнению армии, предстоит совершить руководству Израиля в свете имеющихся угроз.

К позитивным обстоятельствам он отнес то, что Иран и его сателлиты в регионе — серьезно пострадали от американских санкций и пандемии коронавируса. В то время как Израиль, по сравнению с ними, переживает пандемию “намного лучше”, успел приобрести “более сильных союзников в регионе, благодаря соглашениям о нормализации отношений с ОАЭ, Бахрейном, Суданом и Марокко”, сохранил и усилил военное взаимодействие с США и с Россией.

Вместе с тем, Кохави подчеркнул, что важнейшим условием достижения успеха в данном направлении были и остаются американские санкции против Ирана и их сохранение в будущем (что в свете стремления новой администрации США вернуться к соглашению с Ираном от 2015 г. оказалось, как понятно, под большим вопросом — evrey.com).

Авив Кохави пояснил, что усилия ЦАХАЛа, предпринимаемые в последние годы, начиная примерно с 2013 г., направлены на отсрочку будущей войны и на то, чтобы в случае, если кто-то ее развяжет, Израиль был в наилучшем положении.

Это, прежде всего, включает в себя блокировку возможностей Ирана в создании крупного военного присутствия в Сирии и предотвращение передачи передового оружия своим союзникам и доверенным лицам по всему региону.

— Мы значительно снизили, — попыток Кохави, — способность противника перебрасывать оружие по воздуху, суше и морю.

Однако это — лишь часть общей стратегической картины, которая, среди прочего, включает заметно усилившуюся в последнее время военную киберактивность Ирана, его попытки атаковать компьютерные и сетевые системы Израиля.

Кохави также отметил, что специально созданные киберподразделения ЦАХАЛа занимаются отслеживанием и нейтрализацией подобных кибератак, активность и уровень опасности которых со временем будут лишь возрастать.

Еще один важнейший фактор будущего военного противостояния — способность потенциального противника к одномоментной массовой ракетной атаке Израиля, либо серии таких атак, целью которых будет нанесение максимального ущерба населению Израиля и стратегической инфраструктуре страны.

Начальник израильского Генштаба четко обозначил действия израильского политического руководства и армии в свете этой опасности, которые необходимо будет осуществить.

Подчеркнув, что в случае масштабной ракетной войны, удары по Израилю могут быть “очень и очень болезненными”.

— Будет много ракет, — сказал он. — И мы делаем все возможное, чтобы этого не допустить...

По словам Кохави, единственный способ выиграть войну против врага с таким большим арсеналом ракет — не оборона, но — наступление, атака. С этой целью ЦАХАЛ в настоящее время прилагает большие усилия, чтобы увеличить банк целей.

При этом, учитывая тактику противника “рассредоточиваться в жилых кварталах и даже внутри жилых домов”, действия армии Израиля “могут вызывать озабоченность за рубежом”.

Вывод, который делает глава Генштаба: к защите неизбежных действий Израиля против прикрывающегося гражданским населением врага нужно готовиться **уже сейчас**.

— Необходимо подготовить Израиль, ЦАХАЛ и международное сообщество к тому, что мы должны и имеем право сражаться... К тому, что ракета рядом с домом или на его крыше — абсолютно легитимная военная цель...

Следует сказать, что такая подготовка к будущей войне представляется, пожалуй, наиболее серьезным и важным элементом израильской военной стратегии. Не менее важным, чем требуемое сейчас ЦАХАЛом увеличение военного бюджета на 4 млрд. шекелей.

И это именно тот редкий случай, когда действовать можно и нужно задолго до начала военных действий, — все параметры и направленность этих действий уже ясны.

Вместе с тем, вызывает серьезное сомнение (особенно, в условиях, когда к власти в США пришли представители левых сил) способность политического руководства Израиля провести данную “артподготовку” к будущей войне. В случае, если в правительстве Израиля после ближайших выборов (см. на сайте материал “[Осколки в грязи](#)” — 13.01.21) окажутся представители левого (или, что то же самое — “центристского”) лагеря. Левые лидеры, скорее всего, в **очередной раз** предпочтут хорошо выглядеть в глазах своих “гуманных” критиков. Даже если ценой этого будет ослабление эффективности действий ЦАХАЛа и его способности противостоять массированным ракетным ударам по Израилю на ранней стадии войны.

Со всеми вытекающими последствиями для населения Израиля.

Таким образом, результаты голосования граждан на ближайших выборах в Кнессет, кроме всего прочего — решат исход подготовки Израиля и армии еврейской страны к будущим военным угрозам.

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

ДЕТСКАЯ СТРАНИЧКА



орогие читатели!

Сегодня мы узнаем, что -то новое из еврейской мудрости.

Я глуп.

Сидит Нафтали- мудрец раввин,

Тору учит день и ночь.

Вдруг в дверь стучится прохожий один:

-Хочу учиться я вместе с тобой,

Не откажись помочь!

Нафтали в ученьи ему отказал,

Из дома прогнал...

Другой стучится прохожий в дверь:

-Необходимо мне просто, поверь,

Необходимо мне знать,

Как людьми управлять!

Нафтали в ученьи ему отказал,

Из дома прогнал...

Третий стучится, прост, даже груб:

-Ребе, что делать мне,

Я просто глуп...

Как горю этому можно помочь?!!

-Ну, что ж, заходи, не гоню тебя прочь!

Кто хочет учением чужим прикрываться,

Не зная себя, над людьми возвышаться,

Не будет допущен в дом мудреца...

Уж лучше умнее сделать глупца!!!

Пересказала

Цюпа Гензель

Кфар Эльдад, Израиль

ЛИСТ ТАЛМУДА Воздаяние, которое Всевышний посылает в наш мир, принимает самые различные, иногда - загадочные и таинственные формы.

Трактат *Йома*

Лист №12

Тора сообщает, что определенные виды проступков (на иврите проступок, грех - *хет*, что в буквальном переводе означает «ошибка», «промах») вызывают особые поражения кожи человека, называемые на иврите *негаим* (в ед. ч. - *нега*). Они также могут проявиться и на его одежде, на стенах его дома (подробнее об этом - см. на сайте [обзор недельной главы Мецора](#), первый годовой цикл). Объяснение этому явлению содержится уже в самом слове *нега*. Тут

логично напомнить, что осмысление понятий Торы превосходит обычный лингвистический анализ. Ведь Книга написана на языке, буквами которого Всевышний создавал мир.

На иврите слово *нега* состоит из трех букв - *нун*, *гимел*, *айн*. Если считать его аббревиатурой, получается «Река (на ивр. *наѓар* - *нун*), которая поднимается из сада (на ивр. *ган* - *гимел*) и пытается оросить Эден (это слово начинается с буквы *айн*)».

Нетрудно заметить - что-то в этой фразе не так. «Река поднимается...». Реки, повернутые вспять, как известно, пересыхают. Откуда мы знаем о нормальном порядке вещей в нашем случае? Со слов Творца, который открывает нам эту тайну: «И река выходит из Эдена, чтобы оросить (напоить) сад...» (**Берешит**, гл. 2, ст. 10).

Если поступки человека согласуются с высшими духовными ценностями Торы (*Эден*), эти ценности дают жизненную силу (орошают) сад, в котором находится человек. Исправление *негаим* означает возвращение к заповеданному Создателем жизненному порядку. И тогда *нега оборачивается онегом* (*онег* - наслаждение). Подтверждение этой идеи заключено в самом слове *онег*: из Эдена (*айн*) выходит река (*наѓар* - *нун*) и орошает сад (*ган* - *гимел*).

На домах Иерусалима не было духовной нечистоты (*негаим*), - сообщает Талмуд, - потому что сказал Всевышний: «Когда войдете в Землю Кенаанскую, которую Я даю вам во владение, дам Я *нега* в доме земли владения вашего...» (**Ваикра**, гл. 14, ст. 34). Отсюда учим, что *нега* могла появиться только на домах, построенных на земле, которая принадлежала определенным коленам Израиля. **Иерусалим** же - **владение** всего **народа Израиля** в целом.

Негаим не было только в Храме, - говорит **раби Иегуда** (великий Учитель Мишны, 2-й век), - Иерусалим, по его словам, принадлежал коленам Иегуды и Биньямина, а землю, на которой был отстроен Храм, купил царь Давид на деньги, собранные со всех колен Израиля. Потому-то это место и принадлежит всему еврейскому народу.

Раби Иегуда имеет в виду не только Храм, - уточняет Талмуд, - но и любое другое место *мекудаш*, то есть - предназначенное для молитвы и изучения Торы. Пророк Иехезкель называет синагогу *и бейт-мидраш* (дом учения) - «малым Храмом». Ибо написано: «...Так сказал Всевышний - хотя Я рассеял их (евреев) среди народов и стран, Я стану им святилищем малым в странах, куда пришли они...» (Танах, книга пророка **Иехезкеля**, гл. 11, ст. 16).

Из этого следует, что *негаим* не было не только в Храме, но и в синагогах и *бейт-мидрашах*. Для этого есть и другая причина: у синагог и домов для изучения Торы нет определенного хозяина, а *нега* появляется лишь на тех домах, которые находятся в чьем-то владении.

Талмуд прослеживает истоки обсуждения тем, которые рассматриваются в нашем трактате. Всесторонне анализируя ту или иную проблему, наши Учителя приоткрывают различные аспекты Истины Творца.

В частности, в нашем листе читаем, что Иерусалим принадлежал коленам Иегуды и Биньямина. Здесь же приводятся интересные аргументы, подтверждающие противоположную точку зрения.

Когда еврейский народ собирался в Иерусалиме на праздники Песах, Шавуот и Суккот, постоянным жителям города запрещалось сдавать гостям свои дома внаем. Они обязаны были предоставлять пришедшим **ночлег бесплатно**. Потому что Иерусалим в равной степени принадлежит всем сынам Израиля.

В период с 1272 по 1258 года до н.э., когда под руководством Иегошуа бин Нуна по жребию между коленами делили Землю Израиля, евреи еще не знали, где будет построен Храм. Однако при разделе изначально выдвинули условие, что каждый еврей получит право на место, выбранное Всевышним для Храма.

Всевышний выбрал Иерусалим. За владельцами земель, на которых стоит город, сохранилось имущественное право. Но оно не могло отменить возможность любого еврея использовать это имущество во время праздников Песах, Суккот и Шавуот.

Закон Торы, как правило, не отрывается от реальной жизни. Жители Иерусалима за свое гостеприимство получали компенсацию: им разрешалось брать себе кожи предназначенных для приношения в Храме животных, которых приводили сюда их гости.

Авторы текста **Леви Гдалевич** и **Элиягу Эссас**