



המגילת לעשות דבר

ОНЛАЙН ОБЩИНА «ХАФЕЦ ХАИМ» ПРЕДСТАВЛЯЕТ

ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ ЧТЕНИЯ ЗА ШАББАТНИМ СТОЛОМ.

ПРИ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПОДДЕРЖКЕ САЙТА WWW.EVREY.COM

ПОСВЯЩАЕТСЯ ВОЗВЫШЕНИЮ ДУШИ

САРА (СОФЬЯ) БАТ ПЕРЕЦ НАХИМОВИЧ (МАРГОЛИНА) И ЛАЗАРЬ (ЭЛИЭЗЕР) БЕН АВРААМ МАРГОЛИН

АЛЕКСЕЙ БЕН БОРУХ ШАПОШНИКОВ И РАХЕЛЬ БАТ БЕРЛ ФРЕЙЛИХ,

ПОЛИНА БАТ ЯАКОВ ФРЕЙДКИНА И ЛИЛИ БАТ АВРААМ, НАУМ БЕН МОШЕ СМОРГОНСКИЙ

НЕДЕЛЬНАЯ ГЛАВА «АХАРЕЙ МОТ-КЕДОШИМ»

А также:

Вопросы к Раввину

О здоровом образе жизни

Культура. Личность. Этика

Женская Рубрика

Цель Эц Тamar

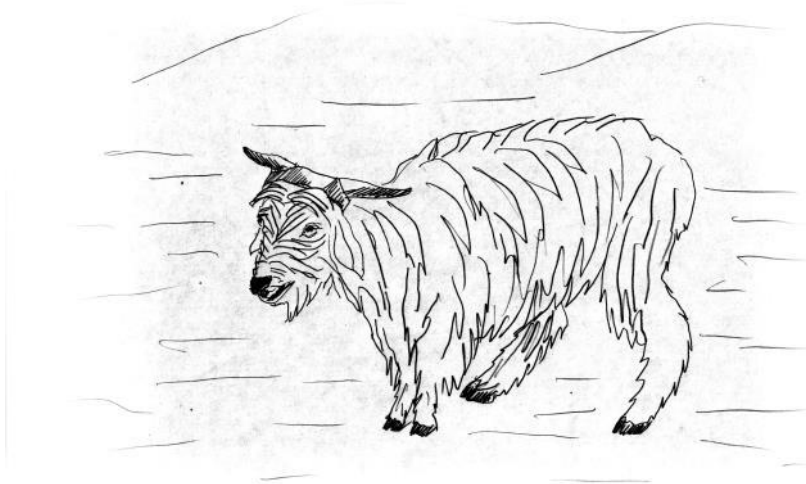
Doctor Tora

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-Кралоуе, 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 «Ахарей Мот—Кедошим» — 3

Вопросы Раввину— 7

Культура. Личность. Этика— 11

Здоровый Образ Жизни — 12

Женская Рубрика— 13

Цель Эц Тамар — 14

Законы Лашон а-Ра— 15

Doctor Tora — 16

Живая Тора — 18

Анализ Новостей — 19

Детская Страничка— 21

Лист Талмуда— 22

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 недельных главах Ахарей Мот и Кедошим.

Тема смерти двух сыновей Аарона- Надава и Авигу продолжается раскрытием законов Йом Кипура и законов службы в храме во время Йом Кипура.

В каком-то смысле смерть двух сыновей Аарона исправила ошибку нашего народа, связанного с золотым тельцом.

Комментирует великий Мальбим пасук: И говорил Господь Моше после гибели двух сынов Аарона; когда они, приблизившись пред Господом, погибли». Слово «двух сыновей» в оригинале написано «шней Бней», подчеркивая, что братья выбрали путь на равных- умереть из-за своего поступка, таким образом, желание приблизиться ко Всевышнему, раскрывает нам величину и самоотверженность двух братьев.

Так же как в будущем, во время Йом Кипура, выбирали двух козлов: один шел к Азазелю и искупал все ошибки, а другой поднимался ко Всевышнему и, тем самым, поднимал наш народ духовно.

Более того, Йом Кипур называется- шабат шаббатон, то есть, наивысший шабат, в котором есть, как все запреты на работу, так и вступают в силу и запреты, которые все разрешены в шабат, от которых наоборот только удовольствие: трапезы, кидуш... Мы знаем, что в Йом Кипур не едят, не пьют, нет интимных отношений, не одевают кожаную обувь и.т.д и тем самым мы уподобляемся ангелам, т.е. духовно возвышаемся.

И, соответственно, только еврейский народ имеет этот механизм: каждый год, с одной стороны, мы получаем прощение и искупление, а, с другой стороны, поднимаемся на особый высший уровень духовности получая особую силу на весь год.

Хочется пожелать всем нам использовать этот важный принцип в жизни- не бояться споткнуться и потом подняться, чтобы иметь возможность учиться на ошибках, все же, не забывая народную мудрость: Умный учится на чужих ошибках!

Элиэзер Фрейдкин

Кфар Эльдад

НЕДЕЛЬНАЯ ГЛАВА «АХАРЕЙ МОТ—КЕДОШИМ»

ГЛАВА «АХАРЕЙ МОТ»

Место в Торе: книга **Ваикра** — гл. 16, ст. 1 — гл. 18, ст. 30.

Почему глава так называется?

В первой фразе сказано: «И говорил Всевышний с Моше **после смерти** двух сыновей Аарона...».

После смерти на иврите — *ахарей мот*

Одна из основных тем нашей недельной главы — законы служения в Храме в Йом Кипур (см. на сайте, к примеру, **обзор недельной главы Ахарей Мот**, пятый годовой цикл). А начинается она словами о трагической гибели двух сыновей Аарона. Как сказано: «И говорил Всевышний с Моше после смерти двух сыновей Аарона, когда они предстали перед Творцом и умерли» (**Ваикра**, гл. 16, ст. 1).

Эта печальная история упоминается в Торе в нескольких местах: дважды в книге **Ваикра** (наша недельная глава и гл. 10, ст. 2, где дается картина их гибели) и дважды в книге **Бамидбар** (гл. 3, ст. 4 и гл. 26, ст. 61). И мы в наших обзорах не раз говорили о причинах гибели Надава и Авиу (см. на сайте, к примеру, обзоры недельной главы **Шмини, первый, второй и пятый** годовые циклы обсуждения, а также **обзор недельной главы Ахарей Мот**, пятый годовой цикл). Но почему данному событию уделяется столько внимания? Почему именно о нем вспоминает Тора, прежде чем начать описание правил служения в Храме в великий День Искупления — Йом Кипур? Какой в нем содержится урок?

«И говорил Всевышний с Моше **после смерти** двух сыновей Аарона...»

История Надава и Авиу, — заключают Учителя, — учит нас крайней точности и осторожности в выполнении заповедей Всевышнего. И, предвзяв законы Йом Кипура упоминанием о ней, Тора как бы подготавливает главного *коэна* (*коэн гадоль*) Храма к осуществлению отведенной ему миссии, подчеркивая, что ответственность, которая ложится на него в этот особенный день — чрезвычайно высока. И любое даже самое, казалось бы, «незначительное» отклонение от правила может иметь трагические последствия. Не только для него самого, но и для всего народа Израиля.

Чтобы осознать высказанную здесь мысль, необходимо, пусть даже на минимальном уровне, иметь представление о системе взаимодействия материального мира с высшими мирами.

Тума (духовная нечистота — см. на сайте обзоры недельной главы **Тазриа, первый и шестой** годовые циклы обсуждения), как разъясняет нам еврейская традиция, наносит предназначенным для еды частям *корбанот* (множественное число от слова *корбан* — «приношение в Храме»), а также *труме* (продукты, отделяемые земледельцами от каждого урожая в пользу *коэнов*), гораздо больший вред, нежели «обычной» пище. Однако наши Учителя старались и «обычную» еду есть лишь в состоянии *тагор* (духовной чистоты — см. там же). Ибо известно: **чем выше духовный уровень** человека, чем ближе он к Творцу мира, тем больший вред наносится его душе в тех случаях, когда он допускает в своем поведении действия, не соответствующие его уровню.

При том, что поведенческие «нормативы», данные нам в Торе — универсальны, **«спрос» с человека высокого духовного уровня** по сравнению со «среднестатистическим» индивидуумом гораздо выше.

Иллюстрируя данную концепцию, Талмуд (трактат **Шаббат**, лист 147) рассказывает такую историю. В некий период своей жизни раби Элазар бен Арах пристрастился к употреблению дорогих вин и посещению бань, куда он ходил тогда чаще обычного (иначе говоря, больше внимания, чем следовало, уделял физическим наслаждениям). И в результате — утратил многие знания, приобретенные им за долгие годы изучения Торы. Кульминационный момент наступил, когда он, вместо «*ха-ходеш ха-зе лахем...*» («этот месяц для вас...» —

Шемот, гл. 12, ст. 2), прочел — «*хахереш хая лахем*» («глухой был среди вас»). В сущности, он ошибся лишь в прочтении двух букв: вместо *далет* прочел *реш*, а вместо *заин* — *йуд* (по начертанию перепу-

танные буквы похожи друг на друга). Но и этого было достаточно, чтобы фраза приобрела совершенно иной смысл.

К счастью, раби Элазар воспринял свою ошибку при чтении Торы как «знак» Небес.

Ведь и он сам допустил незначительное, казалось бы, злоупотребление лишь в двух вещах. А жизнь его изменилась от этого до неузнаваемости. Тогда он покинул город, в котором жил, и переехал в небольшой населенный пункт, где не продавалось дорогое вино, но зато было множество знатоков Торы. Там он вновь всецело погрузился в изучение Торы и вскоре восстановил утраченные знания...

Всевышний, — отмечают в Талмуде (трактат **Бава Кама**, лист 50) Учителя, — выверяет поступки праведников на «толщину волоса». И цитируют заключительную часть фразы из **Теилим** (Псалмы царя Давида): «...А вокруг Него (Всевышнего) неистово» (гл. 50, ст. 3).

Как здесь понимать слово «неистово»?

Для этого, прежде всего нам следует знать, что «волос» на иврите — *сэара*, а «неистово» — *нисара*. То есть эти слова на иврите происходят от одного корня.

В данной фразе, — разъясняет **рав Хаим из**

Воложина (выдающийся Учитель, Литва, конец 18-го — начало 19-го вв.) в своей книге *Нефеш а-Хаим*, — дается намек на известную истину. Запретная мысль, возникшая в голове знатока Торы, наносит большой ущерб в высших мирах, нежели нарушение запрета, допущенное «обычным» человеком, не очень хорошо ориентирующимся в законах Торы. Иными словами, чем выше духовный уровень индивидуума, тем **сильнее его влияние на мир**.

Эта истина, — продолжает рав Хаим, — действительна и для определения влияния на мир различных земных территорий. Так, ошибочный поступок, совершенный в *Эрец Исраэль*, имеет более пагубные последствия, нежели такой же поступок, совершенный в любой другой точке Земного шара. Ибо *Эрец Исраэль* — «тронный зал Царя вселенной». Однако и по сравнению с *Эрец Исраэль*, еще более тяжкие последствия в духовных сферах влечет за собой нарушение, допущенное на Храмовой горе. Поэтому и законы здесь особенно строги. Это со всей очевидностью «иллюстрируют» правила поведения *коэна* во время осуществления процедуры приношения в Храме. К примеру, любая его посторонняя мысль в эти минуты, не имеющая отношения к производимым им действиям, делает *корбан* (приношение в Храме) неkosherным, то есть — непригодным для использования.

В *Теилим*, в описании разрушения Храма, есть такие слова: «Подобен он был тем (людям), что заносят топор над зарослями древесными» (гл. 74, ст. 5).

Царь Давид в этой фразе, — объясняет **Раши** (раби Шломо бен Ицхак — величайший комментатор Торы и Талмуда; Франция, 11-й век), — говорит о том, что участвующий в разрушении Храма как будто бы разрушает духовные миры. Храм построен из дерева и камня. Но он настолько тесно связан с высшей духовностью, что посягательство на него, можно сказать, равноценно посягательству на существование Небес.

Только евреи могут осуществлять служение в Храме, — подчеркивает в своем комментарии Раши, — и **только они могут** разрушить его.

И в самом деле. Вавилоняне и римляне разрушили дерево и камень (само здание), но сначала, еще до них, евреи разрушили духовную основу Храма. Учителя сообщают, что еврейский народ лишился Первого Храма за распространившиеся в его среде идолопоклонства, неразборчивости в интимных связях и кровопролитие, Второго — за беспричинную ненависть друг к другу.

Теперь, подводя сказанному некий итог, выделим главную мысль: чем более высокого духовного уровня достигает человек, чем ближе он к Творцу мира, тем осторожнее он должен быть в поступках и мыслях. В этом и состоит урок, который следует извлечь из того, что произошло с Надавом и Авиу, сыновьями Аарона, первого в истории главного *коэна* в Храме.

В Йом Кипур, — наставляет **Аризаль** (раби Ицхак Лурия Ашкенази, один из крупнейших каббалистов; *Эрец Исраэль*, 16-й век), — самое время оплакивать сыновей Аарона. В тот момент, когда о Надаве и Авиу читают в Торе...

Все заповеди, которые надо соблюдать в Йом Кипур, — пишет **Маѓараль** (раби Иегуда Лива; один из величайших комментаторов Торы и Талмуда, автор многих основополагающих мировоззренческих книг, главный раввин Праги — Чехия; 16-й век), — направлены на то, чтобы человек в этот великий день уподобился *малаху* (в русских переводах — «ангелу»). То есть в этот день каждый из нас максимально уменьшает в себе материальное (это, кстати сказать, одна из причин установления суточного поста в Йом Кипур). И именно в этот день разрешается *коэну гадолю* (в данном случае — как представителю всего человечества) входить в *Кодеш Кодашим* (Святая Святых, центральное помещение Храма), в помещение с наивысшей концентрацией духовности, в самой наименьшей степени связанное с материальным миром.

В Торе читаем: «Вот с чем входить должен Аарон (в оригинале на иврите — *безот яво* Аарон) в Святилище» (**Ваикра**, гл. 16, ст. 3). Обратим внимание, что слово «*зот*» в системе *лашон а-кодеш* (святой язык, язык Торы) используется и для обозначения самой Торы и *брит*

милы (обрезания). Вместе с тем и Тора и *брит мила* — вне влияния материального. И процедуру обрезания по закону Торы следует осуществлять на восьмой день после рождения младенца. Ибо семь дней связаны с материей, а восьмой день — за рамками материального. На то, что обрезание — заповедь духовного характера, указывают и те действия, которые реализуются в процессе *брит милы*. Обрезая крайнюю плоть (на иврите — *орла*), *моэль* (специалист, делающий обрезание) как бы освобождает ребенка от «скорлупы материальности», заключая Союз между ним и Всевышним. Наши Учителя нередко используют выражение «человек с необрезанным сердцем», что означает, что «скорлупа» материальности мира не дает ему воспринимать и выполнять Волю Творца.

Следует сказать, что, согласно еврейской традиции, сам факт, что главный *коэн* Храма в Йом Кипур входит в *Кодеш Кодашим*, неразрывно связан с еврейской историей.



Ему позволено это за заслуги еврейского народа — изучение Торы и обрезание. А то, что он должен входить в Свята Святых в белых одеждах (не в золотых), следует воспринимать как напоминание об ошибке еврейского народа, совершенной у горы Синай, когда люди отлили золотого тельца (об этом — см. на сайте, к примеру, [обзор недельной главы Ki Tisa](#), четвертый годовой цикл обсуждения).

Белые одежды в *Кодеш Кодашим* должен был надевать не только Аарон, но — все главные *козны* Храма, во все времена, когда у нас есть Храм. Ибо все мы — в ответе и за предыдущие поколения и друг за друга. Поэтому *козн гадоль* и каждый еврей в *видуе* (молитва раскаяния) в Йом Кипур перечисляет все возможные проступки. Обязанность брать на себя проступки других и раскаиваться в том, что сам человек, быть может, никогда не совершал, со всей очевидностью зафиксирована в тексте *видуа*. Читая его текст, молящийся говорит: «...За проступок, который мы совершили перед Тобой». То есть раскаяние имеет форму множественного числа. Тем самым мы как бы берем на себя ответственность за все Творение и выражаем беспокойство по поводу любого недостатка в нем.

В Йом Кипур в Храм приводят двух козлов. Один из них используется для реализации процедуры приношения в Храме, другого («козел отпущения») — отсылают в пустыню, вы место, символизирующее «обитель зла» (см. на сайте [обзоры листов 66, 67 и 68](#) трактата *Йома*). И это, кроме всего прочего, должно напомнить нам о существовании в мире деструктивных сил, а, значит, и о том, что каждый из нас обязан, выполняя духовную работу, улучшать мир, уменьшать в нем зло.

Напомним, что для Йом Кипура выбирали двух совершенно одинаковых козлов.

Для службы в Йом Кипур брали **именно козлов**, а не каких-либо других животных, — объясняет Маѓараль, — потому что козлиная кровь больше всего похожа на кровь человеческую. Недаром сыновья Яакова, продав своего брата Йосефа в рабство и желая обмануть отца, сказав, что Йосеф погиб, используют для «имитации» козлиную кровь. Как написано: «И взяли они одежду Йосефа, и зарезали козленка, и обмакнули одежду (брата) в его кровь» (*Берешит*, гл. 37, ст. 31).

Недаром для службы в Йом Кипур используют именно двух козлов, — пишет **рав Шимшон Рефаэль Гирш** (19-й век, Франкфурт, Германия). — Это напоминает нам о том, что у каждого человека — два возможных пути: следовать Велениям Всевышнего или подчинить свою жизнь дурному началу. И каждый из нас, воспользовавшись дарованной Творцом свободой выбора, самостоятельно может сделать свой выбор.

При этом, «козел отпущения» символизирует **путь служения йецер а-ра** (дурному началу), — отмечает **рав Элиягу Десслер** (один из крупнейших Учителей прошлого поколения; Литва — Англия — Израиль, первая половина 20-го века), — Но есть немало способов противостояния ему. Один из них — давать дурному началу «взятки», выраженные в неких «послаблениях» в поведении человека. Но следует помнить: «послабления» эти не должны выходить за рамки *ѓалахи* (еврейские практические законы, регламентирующие наш образ жизни). Ибо каждая ошибка (нарушение записанных в *ѓалахе* правил) отдаляет нас от Творца мира.

Сыновья Аарона, Надав и Авиу, находились на очень высоком духовном уровне. И потому, совершив ошибку, пусть даже, быть может, из лучших побуждений, нарушив закон, заплатили за это высочайшую цену (см. на сайте [обзоры недельной главы Ахарец Мот, третий и пятый](#) годовые циклы обсуждения).

Автор текста **Мордехай Вейц**

Иерусалим

ГЛАВА «КЕДОШИМ»

Место в Торе: **Ваикра**, гл. 19, ст. 1 — гл. 20, ст. 27

Почему глава так называется?

По значимому слову первой фразы главы, в которой сказано: «И говорил Всевышний Моше: «Обратись ко всей общине Израиля и скажи им — возвышенными (*кедошим*) будьте, ибо возвышен Я — Всевышний ваш...» (**Ваикра**, гл. 19, ст. 1).

Слово *кедошим* — множественное число от ивритского слова *кадош*, что в большинстве переводов Торы означает — «святой». Однако у слова *кадош* есть и другое значение — **возвышенный**, стремящийся вверх, духовный.

Итак, в самом начале нашей недельной главы читаем: «И говорил Всевышний Моше: «Обратись ко всей общине Израиля и скажи им — возвышенными (*кедошим*) будьте, ибо возвышен Я — Всевышний ваш...» (**Ваикра**, гл. 19, ст. 1).

Уже в самом построении этого отрывка, с первых слов ясно — речь пойдет о чем-то необыкновенно важном для всей общины Израиля.

Эту недельную главу Торы, — сообщает **Раши** (раби Шломо бен Ицхак; величайший комментатор Торы и Талмуда; Франция, 11-й век), — обычно читал царь еврейскому народу на особом собрании общины. Ибо в ней дается множество заповедей.

Данный комментарий Раши, — разъясняют Учителя, — заключает в себе «двойкий» смысл.

1. Очевидный, который воспринимается сразу: еврейский народ собирался перед царем, и царь читал недельную главу **Кедошим**, содержащую большое количество заповедей, в том числе — «...

возлюби ближнего своего, как самого себя» (**Ваикра**, гл. 19, ст. 18). О воспроизведенной здесь заповеди **раби Акива** (величайший Учитель Мишны, 2-й век) сказал, что она в Торе — одно из основополагающих правил, регламентирующих отношения между людьми (Иерусалимский Талмуд, трактат **Недарим**, гл. 9).

Более глубокий. Недельная глава **Кедошим** читалась перед всем народом, потому что в эти моменты, когда собиралась община Израиля, воцарялась особо возвышенная атмосфера, а это, как известно — **«ключ» к выполнению большинства мицвот** (множественное число от слова *мицва* — «заповедь»).

Так почему же все-таки Тора предваряет «перечень» заповедей повелением — «будьте возвышенными» (*кедошим*)?

Слово *кедошим* в системе *лашон а-кодеш* (языка Торы) — это термин, определяющий особый, достаточно высокий духовный уровень сынов Израиля, которого можно достичь в процессе служения Творцу мира — на пути приближения к Нему. Но как это проявляется на практике?

Человек, к которому можно применить этот термин, не только в особых обстоятельствах, но — каждую минуту повседневности ощущает Присутствие Всевышнего и испытывает перед Ним чувство трепета. Такой человек старается исполнять заповеди и избегать нарушения запретов, стремится совершенствовать положительные черты своего характера и избавляться от негативных. Он сознательно не станет обманывать, притеснять ближнего и отзываться о нем отрицательно. И обо всем судит по справедливости.

В Танахе написано: «Чисты глаза твои, чтобы смотреть на зло, и не можешь ты взирать на беззаконие» (книга пророка **Хавакука**, гл. 1, ст. 13).

Человек, **не стремящийся к совершенству в отношениях с людьми**, — заключают, анализируя эту фразу, Учителя, — не может приблизиться к Творцу.

Следует заметить, что *кадош* — не просто добрый, праведный человек с чистыми помыслами. Это — еще более высокий духовный уровень. *Кадош* — наиболее часто использующийся в Торе эпитет, характеризующий Всевышнего. И это

означает, что человек, который хочет стать *кадош*, должен стремиться в своих проявлениях походить на Творца, следуя Его указаниям.

Но не получается ли так, что приблизиться к Всевышнему могут лишь избранные?..

Чтобы ответить на этот вопрос, вернемся к началу нашей недельной главы и увидим, что Моше получает от Творца «поручение» — «Обратись ко всей общине Израиля и скажи им — возвышенными (*кедошим*) будьте» (**Ваикра**, гл. 19, ст. 1). И это означает, что стремление приблизиться к Творцу — обязанность каждого еврея.

Каждый человек должен не только служить Всевышнему, но и воспитывать в себе качества, присущие Творцу в Его проявлениях в мире. Если индивидууму удастся достичь цели, в нем наиболее полно раскрывается высокий духовный потенциал, полученный им от Всевышнего при рождении.

По сути, такое «подражание» Творцу — цель существования человека.

Но как и в чем люди могут быть подобны Всевышнему, который создал мир из «ничего» и управляет вселенной, всеми событиями, происходящими в ней?

В Торе есть такие слова: «Всевышнего твоего бойся, служи Ему и к Нему прилепись» (**Дварим**, гл. 10, ст. 20).

Указание Торы «прилепиться» к Творцу, — разъясняют Учителя, — означает, что человеку следует **приближать свои качества к Его качествам**.

Какие же качества мы можем для этого выделить?

В первой книге Торы написано: «И сделал Всевышний Адаму и жене его одежды кожаные...» (**Берешит**, гл. 3, ст. 21). А в последней — «И похоронил (сам Всевышний) его (Моше) в долине земли Моав... и никто не знает места погребения его до сего дня» (**Дварим**, гл. 34, ст. 6). В наших первоисточниках читаем, что Всевышний излечивает больных, освобождает пленных, что Он, *Кадош*, — терпелив и милосерден, даже по отношению к тем, кто не выполняет Его заповеди...

Отсюда следует, что *кадош* — не абстрактное понятие. Это качество находит свое практическое «применение» и в повседневной жизни человека. И теперь нам ясно, что слова первой фразы нашей недельной главы — «возвышенными будьте», формируют отношение ко всему ее содержанию. С этих позиций и надо рассматривать изложенные в ней заповеди: об уважении к родителям, о необходимости заботиться о ближнем, о честности во всех делах, о справедливом суде для бедных и богатых и т.д.

Иными словами, возвышенное духовное состояние достигается не в отрыве от реальности, но, наоборот — погружением в действительность, выполнением всех обязанностей, которые уготованы нам в нашем мире. И, если человек не равнодушен к судьбам окружающих, если он, когда требуется, оказывает им помощь, материальную и «физическую» — справедливость, честность, доброта и милосердие становятся неотъемлемой частью его жизни. Такое поведение определяется в еврейской традиции как *Кидуш а-Шем* (освящение Имени Всевышнего).

Освящая Имя Творца, люди «прилепляются» к Нему. Такой человек способен подняться над ограничениями материального мира и

пожертвовать даже жизнью ради выполнения Воли Всевышнего. Это освящение (реализацией заповедей и изучением Торы) в корне меняет человеческую жизнь. Но оно будет лишь поверхностным, «внешним», если это до самых глубин не затрагивает душу индивидуума.

Есть и еще более глубокий уровень посвящения жизни служению Всевышнему. Данный уровень предполагает, что человек даже в тех сферах, когда человек, согласно законам Торы, имеет право выбрать менее или более трудный для него путь осуществления Воли Творца, идет, быть может, самой трудной дорогой.

Рассказывают, что глава иерусалимской йешивы «Хеврон», рав Йехезкель Сарна, в конце своих дней, когда он, тяжело больной, совсем ослабел, на исходе своего последнего в этом мире *шаббата* настоял на том, чтобы в сопровождении близких ему людей все же пойти на молитву в свою йешиву. Каждый шаг давался ему с трудом. Когда он подошел к лестнице, ведущей в синагогу, выяснилось, что вечерняя молитва уже закончилась. Но рав Йехезкель, собрав последние силы, все же поднялся наверх.

На недоуменный вопрос сопровождающих — «зачем в такой ситуации надо было тратить столько усилий?», он ответил: «Я **должен был в любом случае пожелать хорошей недели** своим ученикам. Ведь в Торе есть заповедь, предписывающая любить ближнего. И я люблю этих замечательных юношей»...

Автор текста Мордехай Вейц

Иерусалим

ВОПРОСЫ К РАВВИНУ

Что мне делать, если у дочери за 5 лет брака нет детей?

Добрый вечер.

Я хотела бы задать вопрос, касательно отношений в семье.

Речь о моей дочери. Она вышла замуж 5 лет назад. Детей до сих пор нет.

Первые 2 года они придумали, что пока они не хотят. Потом на вопрос, в чем причина, она отвечала, что у них все нормально, и они работают над этим, но пока не получается

Я посоветовала обратиться к врачу. Мой совет приняли в штыки, дочь перестала выходить на связь, закрыла мой номер. Зять попросил не вмешиваться.

Я очень переживала, не находила себе места. Но думала, что это - ее семья, и я вмешиваться не буду.

Но недавно моя дочь сказала мне, что ее муж слаб как мужчина, и они вообще не живут как муж и жена, и откуда взяться детям.

Я была в шоке и сказала ей - срочно уходи от него. Она ответила категорическим отказом и считает его своей судьбой. При этом они часто ссорятся, но она все равно хочет жить с ним.

Посоветуйте, что делать.

Если уйдет от него, будет всю жизнь мне говорить, что я

разрушила ее брак. Если не лезть, она может так прожить всю жизнь, не имея детей и полноценного мужа.

Что делать?

Я молюсь каждый день, даю цдаку. Мне нет покоя.

Помогите советом!

**Стелла
Израиль**

Ваши переживания, конечно же — понятны. Как, собственно — и Ваше желание что-то предпринять, чтобы изменить судьбу дочери к лучшему.

Но что? Тут Ваши возможности весьма и весьма ограничены.

Вмешательством — не поможешь, только, скорее, навредишь. В том числе, и себе. И Вы уже убедились в этом на своем опыте — когда дочь, как Вы пишете, в ответ на Ваш всего-навсего невинный совет обратиться к врачу, «перестала выходить на связь».

Не говорю уже о том, что вмешиваться в жизнь взрослых, самостоятельных детей не должны ни мать, ни отец, ни другие родственники. Что-то посоветовать они могут только тогда, когда их просят об этом.

Надо учитывать, что у разных поколений — разные представления об окружающей действительности. И то, что в порядке вещей для старшего поколения, младшему может казаться — совершенно неприемлемым.

Впрочем, если между родителями и детьми сложились доверительные отношения — у старшего поколения может быть «совещательная» позиция. Но и тут важна форма, в которой преподносится тот или иной совет.

Следует осознавать, что категоричность, безапелляционность способны спровоцировать в большинстве случаев лишь чувство противоречия, раздражение и отчуждение. Совершенно иначе воспринимается совет, когда человек предлагает свое видение решения проблемы, проявляя мягкость, деликатность, умение выбрать для этого наиболее подходящий момент.

Со своей стороны, попытаюсь, насколько возможно, успокоить Вас.

Быть может, Вы напрасно драматизируете

ситуацию, в которой оказалась Ваша дочь?

В самом деле. Она и ее муж — взрослые, молодые люди, которые, вероятно, даже лучше старшего поколения ориентируются в современной реальности.

Быть может, проблему, которая возникла в семейной жизни дочери, на сегодняшний день врачи действительно не могут решить. Но современная медицина постоянно развивается, идет вперед и вперед. И не исключено, что завтра медики научатся галахически разрешенными нам способами (исхожу из того, что речь идет о еврейской семье) справляться и с такими трудностями. И в этом смысле Ваши дети (дочь и зять) практически наверняка, что называется, «держат руку на пульсе».

Медицина, разумеется — не всесильна. И вполне допускаю, что в обозримом будущем физиологическое состояние зятя нельзя изменить. Но это вовсе не означает, что Ваша задача — уговорить дочь с ним расстаться. Разве Вы в состоянии оценить глубину и силу их привязанности друг к другу, увидеть те незримые нити, которые связывают их?

Постарайтесь больше доверять дочери. И если она, как Вы выразились, «считает его своей судьбой» — значит, именно так и Вам следует воспринимать ее выбор.

Если Ваша дочь и ее муж хотят жить вместе и умеют ладить друг с другом, рано или поздно перед ними, как мне представляется, встанет вопрос об усыновлении (удочерении). И тут я порекомендовал бы использовать все имеющиеся возможности, чтобы взять ребенка из еврейского детского дома, где живут еврейские дети (подчеркну, что такая Ваша подсказка, в деликатной, совещательной форме, может быть уместной лишь на этапе, когда они сами примут решение об усыновлении). Если же в течение нескольких лет найти такого ребенка не удастся — можно, активизировав творческий подход и здравый смысл, обратиться в другие детские дома.

И, пожалуй — последнее.

Во всем этом есть и еще одна, чрезвычайно важная составляющая. Говорю о нашей, еврейской духовности.

В своем письме Вы отмечаете, что каждый день молитесь и даете *цедак* (пожертвования на благородные, высокие цели). И — правильно поступаете. Этим Вы оказываете дочери весьма существенную помощь.

Мне, как очевидно, неизвестно, как устроена жизнь в семье Вашей дочери. Поэтому выскажу лишь общее суждение. Когда люди стремятся получить еврейское образование, чтобы заложить прочные основы организации еврейского образа жизни (особое значение это имеет, если в семье речь идет о душе ребенка — независимо от того, как эта душа попадет в их семью) — Всевышний идет им навстречу. И открывает этой семье те или иные, порой неожиданные, пути решения их проблем...

Автор текста Элиягу Эссас

Какую книгу Вы порекомендуете для изучения?

Рав Элиягу!

Спасибо за развёрнутый видео-ответ 3690 от 05.04.21.

Думаю, что на данном этапе нам стоит работать над йират шамаим (преклонение перед Небесами) и акарат а'борэ (осознание существования Творца мира).

Мне кажется, что эти темы обсуждаются (полностью или частично)

и в классических книгах Эмунот вэ-Дэот, Дерех а-Шем, Ховот а-Левавот, Шаарей Тешува, Месилат Йешарим, Орхот Цадиким, Шаарей Кедуша и Томер Девора. А также — в современных сборниках Михтав ми-Элияу рава Деслера и Сифтей Хаим рава Фридландера.

Кого вы рекомендуете?

Что подходит женщинам?

Спасибо!

**Нахум
США**

Вы обозначили вполне толковый, довольно выстроенный список наших книг. Каждая из них достойна уважения и должна быть предметом нашего изучения.

Обычно я стараюсь не рекомендовать конкретные книги (а если и рекомендую — то в редких случаях).

Но могу дать полезный, на мой взгляд, практический совет.

Изучать надо такие книги, к которым тянется сердце. Очень важно, чтобы процесс их изучения приносил радость и удовлетворение.

И, конечно же, советую изучать их в оригинале (то есть — на иврите).

Очень желательно организовать свою учебу не одному, но — с напарником. Так, чтобы, по крайней мере, один из «партнеров» хорошо владел ивритом и заранее готовился к каждому очередному занятию.

Большое значение в этом процессе имеет и количество времени, которое Вы можете уделять изучению наших книг (раз в неделю, три раза в неделю и т.д.).

Методы изучения книги могут быть, естественно — разные.

Кто-то предпочитает читать тексты последовательно — от начала и до конца, определяя, какой объем он в состоянии осилить за одно занятие.

Другие изучают книги — выборочно, по отрывкам.

И то и другое — вполне легитимные способы.

В конце своего письма Вы спрашиваете, что

из нашей литературы подходит женщинам (предполагаю, что здесь подразумевается Ваша жена).

По моим наблюдениям, немногие женщины всерьез интересуются мировоззренческими, да и вообще — «высокими» темами.

Впрочем, бывают, разумеется, и такие женщины, у которых есть стремление к нашей, еврейской духовности. Но даже им, таким женщинам, тем более — не возьмусь рекомендовать что-либо конкретное из наших книг.

Вы, несомненно, в определенной степени знаете свою жену и, вероятно, пусть хотя бы приблизительно, представляете, что может ее заинтересовать.

Для начала предложите ей на выбор несколько книг. Вместе обсудите этот краткий перечень. И вместе решите, какую книгу вы вдвоем будете изучать.

Вот, пожалуй, и все, что могу сказать в ответ на Ваше письмо...

Автор текста Элиягу Эссас

Отказаться от гиюра не могу, теряется смысл в жизни...

Доброго времени суток, уважаемый Рав!

Мы с мужем вместе начинали наш путь в иудаизме. Но по прошествии какого-то времени он решил приостановить для себя процесс обучения, а я продолжала и пришла к решению принятия гиюра.

Мы оба понимаем, что в этом случае развод неизбежен. Муж стал даже настаивать на этом. Говорит, что в этом вопросе каждый должен решать за себя самостоятельно, один на один перед Всевышним.

Мне очень тяжело принять решение, так как вместе мы с юности, сейчас нам по 56 лет. Но и отказаться от гиюра не могу, теряется смысл в жизни...

Обращаюсь к Вам за советом, как к Раввину.

Что говорят об этом Тора и Талмуд?

Огромное Вам спасибо за Ваш труд!

Светлана

Описанная Вами проблема — не редкость. Она достаточно часто возникает в семьях, если кто-то в паре стремится кардинально изменить свою жизнь. И вопрос, как поступить в таких обстоятельствах — чрезвычайно серьезен. Тем более — когда вместе прожит не один десяток лет.

«Ломать, — как говорят в народе, — не строить». То есть разрушить созданное — относительно легко. Но кто знает, насколько болезненным будет потом это разрушение.

Поэтому выход, который находит Ваш муж, хоть и понятен, но все же — абстрактен, оторван от реальности. Он — не может быть универсальным «рецептом» решения на первых этапах появления проблем. Во всяком случае — не в ситуации, когда вы вместе, как уже было сказано, десятки лет.

С другой стороны, и Вы и Ваш муж, несомненно, и сами понимаете, что не может быть семьи, в которой муж — нееврей, а жена — еврейка или *гиёрет*. У такой семьи просто-напросто нет перспектив, нет будущего. Однако это вполне допустимо на переходном этапе строительства семейных отношений.

В данном случае, несмотря на ваш совместный «ветеранский стаж», рассматриваю вашу ситуацию так, как будто бы вы заново создаете семью. И значит, сейчас вам надо думать не о разводе, но — о том, как вместе построить еврейскую жизнь.

Если бы речь здесь не шла о человеческих судьбах (в данном случае имею в виду Вас) — это была бы творческая, интересная задача. Однако в вашем положении, к этому примешиваются и весьма болезненные моменты. Ваш муж предлагает в этих обстоятельствах некую «хирургическую операцию» (отрезать и забыть). Но мне представляется, что можно найти и другой выход, рассматривая стоящую перед Вами задачу с еще более творческих и интересных позиций. Чтобы все это не зависло в теоретических сферах — постараюсь дать Вам несколько практических советов.

1. Старайтесь сейчас с мужем не ссориться, ибо в этом нет смысла.
2. Попытайтесь использовать все возможности, чтобы общение с ним было максимально доброжелательным, открытым, содержательным. И главное — чтобы в нем присутствовало искреннее желание понять собеседника.
3. Вы совершенно правы: желание присоединиться к еврейскому народу, к его мировоззрению и образу жизни — надежный, проверенный путь обретения смысла жизни. Постарайтесь понять, какую альтернативу этому предлагает Ваш муж. Ведь, в конце концов, нет жизни, если она не наполнена смыслом.
4. Может, у него есть какая-то разумная альтернатива? Подготовьтесь к тому, чтобы обсудить его соображения спокойно и с достоинством. И если Вы хотите (думаю, что это так) и присоединиться к нашему народу и сохранить свой долгий и устойчивый брак — постарайтесь найти ключи и к сердцу мужа и к его разуму.

В любом случае, в ближайшие несколько месяцев целенаправленно поработайте с материалами нашего сайта. Возможно, это поможет Вам найти дополнительные доводы, которые укрепят Вас и будут полезны Вашему мужу...

Автор текста Элиягу Эссас

Непонятны кое-какие детали в Мишкане...

Шалом.

У меня есть вопрос. Может, есть информация какая-нибудь. Мне непонятны кое-какие детали в Мишкане.

Почему первый, нижний слой покрытия Мишкана сделан из худшей/дешевой шерсти коз, но соединена она золотыми крючками, а второй слой - очень дорогая и полезная шерсть без вышивки и соединена медью.

Вопрос: почему так?

Заранее благодарю за ответ

**Владимир
Украина**

Вы задали серьезный вопрос, имеющий очень важное значение в нашем мировоззрении.

Каждый, кто изучает Тору, без труда поймет, что служение Всевышнему, во всяком случае, в значимой части этого служения — осуществлялось через деятельность кознов (служителей в Мишкане, а потом — и в Иерусалимском Храме). Соответственно, этот вопрос играет одну из главных ролей и в нашем представлении о жизни, о том, что нам делать, как жить и т.д. и т.п.

Разумеется, не случайно (но именно поэтому) вторая половина книги *Шемот*, почти вся книга *Ваикра*, большая часть книги *Бамидбар* и значимый объем книги *Дварим* — посвящены деталям устройства Мишкана (соответственно, и Иерусалимского Храма) и его функционирования.

И вот Вы задаете свой вопрос о некоторых отдельных деталях устройства Мишкана. Из уже сказанного, думаю — понятно, что его устройство — это целый комплекс связанных между собой деталей. И если вспомнить и осознать, что Мишкан — модель Устройства духовных миров, становится очевидным, что к рассмотрению тех или иных деталей подходить нужно — комплексно.

В переводе на практический язык — речь идет об изучении многих разделов Торы. В том числе — и изучении более десяти трактатов Талмуда. Полагаю, каждому ясно, что уместить все это в рамки материала раздела «Спроси у раввина» — совершенно немыслимая задача. И все же, чтобы помочь Вам, дам несколько примеров, в которых будут некоторые знания об устройстве и функционировании Мишкана, а вместе с тем — и намеки на то, как двигаться дальше в учебе.

Центральное место Мишкана — *Охель Моэд*, которое иногда называют «Шатром», а в действительности это было некое помещение. Перед ним — *мизбеах* (в условном переводе — «жертвенник»). Чтобы подняться на него, был сделан пандус, расположенный с юга на север. По нему служители Храма для принесения *корбанот* (жертв) поднимались снизу вверх. То есть — с юга на север. Почему надо было устроить это именно так?

Потому что север (на иврите — *цафон*, символ отсутствия Света, потому что на северной стороне небосклона нет солнца и практически нет света) в нашей традиции олицетворяет что-то нехорошее, некое зло.

Соответственно, юг (где максимум Света) — символ Мудрости.

Поэтому козны со стороны юга, «прихватив с собой Мудрость», должны были подниматься вверх, чтобы приблизиться к Всевышнему, реализуя приношения (*корбанот*). А теперь мысленно войдем в Шатер (*Охель Моэд*).

Вначале мы окажемся в большом помещении внутри *Охель Моэд*. Справа от нас будет некое устройство, напоминающее стол, на котором лежали двенадцать хлебов (в честь 12-ти сыновей нашего праотца Яакова). А слева от нас — *Менора* (золотой семисвечник). В Мишкан входили с востока и, пройдя через двор, мимо того самого *мизбеаха*, продолжали движение на запад, попадая в *Охель Моэд* (входили туда, конечно же, только козны).

Если мы мысленно повторим этот путь, то справа от нас (с северной стороны) окажется тот самый стол с хлебами, а слева — *Менора* (с южной стороны помещения).

Хлеба символизируют материальность (их едят), а *Менора* — Свет, Мудрость (на нее смотрят)...

Теперь Вы видите, сколь многому можно научиться из самого общего рассмотрения устройства Мишкана. В том числе — и тому, что материальность связана с севером (где минимум Небесного Света), а Мудрость — с югом (средоточием максимального Света).

И точно так же, не случайность — устройство главного помещения Мишкана, которое действительно покрыто разными тканями и шкурами животных. Здесь все, в каждой своей, даже самой маленькой детали — раскрывает структуру Устройства духовных миров.

Полагаю, теперь Вам понятно, что это — великая и необычайно обширная тема, требующая неисчислимо многих часов (дней, лет) изучения и осмысления Торы.

Могу предложить, посоветовать Вам заняться изучением комментариев Мальбима к *Хумашу*, что вполне можно считать неким началом постижения этой чрезвычайно емкой темы.

За этим последует изучение многих десятков других книг, которые прояснят всевозможные детали...

Автор текста Элиягу Эссас

КУЛЬТУРА. ЛИЧНОСТЬ. ЭТИКА

Если бы тогда, 11-го сентября 2001-го года американские ВВС сумели перехватить сигнал о захвате пассажирских самолетов террористами и сбили бы их в воздухе, тысячи людей в небоскребах остались бы в живых.

Но было бы решение пожертвовать жизнями летевших в них пассажиров - правильным? Какие предписания дает на этот счет еврейский закон?..

ВО ИМЯ СПАСЕНИЯ - УНИЧТОЖИТЬ?

Предположим, американская информационная служба получила сообщение - с борта самолета по мобильному телефону позвонил пассажир и успел передать, что авиалайнер захвачен и террористы намерены врезаться в небоскреб.

А внутри небоскреба - тысячи людей. Какое решение следует принять в этом случае, если руководствоваться *галахой* (еврейскими практическими законами)?

Правильно было бы сбить захваченный самолет и ценой жизни его пассажиров, спасти тех, кто находится в небоскребе?

Допустим, *галаха* предписывает поступить именно так.

Но ведь предполагаемый сценарий - еще не свершившийся факт.

Можно ли утверждать с уверенностью, что самолет в любом случае разобьется?

Возможны самые разные повороты событий: пассажиры, например, могут справиться с террористами, или те в последнюю минуту вдруг одумаются и не решатся на самоубийство...

Нет, при таких обстоятельствах сбивать самолет нельзя.

Другое дело - если информация на все сто процентов достоверна, и совершенно очевидно, что самолет обречен и должен разбиться.

Тогда на тех, кто получил сообщение, ложится обязанность предотвратить дополнительные жертвы - власти **обязаны** отдать приказ сбить самолет.

Рамбам (великий Учитель, комментатор Мишны и составитель полного кодекса еврейских законов *Мишна Тора*; Испания - Египет, 12 век) рассматривает такой случай: власти требуют, чтобы группа евреев выдала одного из членов общины, чтобы казнить (то есть - убить) его.

Альтернатива одна - если не выдадут, казнят всех.

В этой ситуации, - подчеркивает Рамбам, - *галаха* предписывает выдать этого еврея.

Применим ли этот принцип к нашему сценарию?

Один телефонный звонок - недостаточное доказательство намерений террористов.

Однако, если подобное уже бывало - самолеты захватывались и разбивались, значимость такого звонка резко возрастает.

На основании такого телефонного сообщения действительно можно решить, что пассажиры самолета обречены.

В соответствии с приведенной выше *галахой*, самолет нужно сбить и тем самым предотвратить значительное увеличение числа жертв.

Следует отметить, что, приводя *галаху*, Рамбам указывает, что в случае, когда власти настаивают на выдаче одного члена группы и при этом, для них не имеет значения - кого именно, выдавать кого бы то ни было запрещено.

Что же касается вероятности того, что террористы могут раскаться или - просто изменить первоначальное решение, аналог этому мы находим в Талмуде (см. на сайте [обзор листа 73](#) трактата *Сангедрин*), где рассматривается *дин родеф* (закон о преследователе).

Там описывается такая ситуация: некто преследует невинного с пистолетом в руке, явно имея намерение убить его.

По этому поводу Талмуд выносит постановление - сторонний наблюдатель должен спасти жизнь преследуемого.

Он может ранить преследователя, а если это необходимо - убить.

Мы можем и здесь задать тот же вопрос: а вдруг преследователь изменит свое решение и передумает убивать?

Однако решение наших Учителей таково: если вероятность, что преследуемый будет убит, достаточно высока, мы обязаны предотвратить намерения преследователя любым доступным способом (разумеется, если это возможно, не убивая его).

Конечно, варианты развития событий далеко не всегда предсказуемы, но мы тем не менее, не вправе полагаться на чудо.

Власти должны трезво оценить ситуацию и спрогнозировать ее наиболее вероятный исход.

В свете вышесказанного, пассажиры рейса № 93 в тот трагический день 11-го сентября, когда рухнули башни-близнецы Всемирного торгового центра в Нью-Йорке, поступили правильно.

Они оказали сопротивление террористам - их самолет, четвертый по счету, рухнул и разбился в Пенсильвании.

Международный колледж «Эш а-Тора»

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ПО ТОРЕ

Если у вас появились проблемы, связанные с употреблением определенных продуктов, или вы, к примеру, почувствовали, что в вашем организме происходят какие-то негативные изменения — следует знать, что от многих нежелательных явлений, как утверждают многие специалисты-медики, можно избавиться, изменив свои привычки в питании.

Диеты способны уменьшить риск развития онкологических, сердечно-сосудистых и прочих заболеваний.

Выбрать диету, которая оптимально подойдет именно вам и будет соответствовать нуждам вашего организма — непросто.

Надеемся, что в этом поможет размещенный здесь своеобразный «путеводитель» доктора Вэйла, в котором он кратко характеризует диеты, самые популярные в наши дни...

О ПОПУЛЯРНЫХ ДИЕТАХ

Д-р Эндрю Вэйл

Противовоспалительная диета

Эта диета не предназначена для избавления от лишнего веса (хотя люди, использующие ее, действительно снижают вес). Она не относится к числу временных.

Речь идет о выборе и употреблении продуктов, содержащих противовоспалительные компоненты.

Диета основана на знаниях современной науки о том, как те или иные продукты могут помочь поддерживать организм в хорошей форме.

Диета DASH (аббревиатура от слов Dietary Approach to Stop Hypertension — диетологический подход к лечению гипертонии)

Эта диета помогает снизить кровяное давление, уменьшает риск развития рака груди, рака кишечника и простаты, а также — диабета.

Она основана на употреблении фруктов, овощей и цельных зерновых.

Гибкая диета

Эта диета, наряду с предпочтением продуктов растительного происхождения, позволяет время от времени употреблять мясо, курицу и рыбу.

Ее связывают с уменьшением риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и гипертонии.

LowFODMAP

Эта диета предназначена для тех, у кого проявляются проблемы с кишечником (так называемый синдром раздраженной кишки). Она подбирается — индивидуально.

Цель — исключить из пищевого рациона те продукты, которые провоцируют в пищеварительном тракте нежелательные явления.

Периодическое голодание

Периодическое голодание может иметь разные формы: от отказа от пищи через день до более легких форм. Например — вообще не есть один или два раза. Или, скажем — просто пропускать один прием пищи в день. Или — уменьшать привычную порцию еды.

Кетогенная диета

Разработана для лечения детской эпилепсии, плохо поддающейся медикаментозной терапии.

Сегодня эта диета очень популярна среди тех, кто хочет избавиться от лишнего веса и улучшить свою физическую форму. Она характеризуется высоким содержанием жиров в ежедневном рационе (75 процентов от общего количества калорий, белки составляют 20 процентов и углеводы — только 5 процентов).

Макробиотическая диета

Это, в общем-то, не просто диета, но в некотором смысле — определенный образ жизни. Главное в ней — вера в то, что здоровье и долголетие напрямую зависят от правильного выбора продуктов питания.

Она основана на употреблении в пищу цельных зерен — цельные рис, ячмень, овес, кукуруза, рожь, пшеница, гречка. В нее входит рыба и бобовые (соя, чечевица и др.), а также овощи и морские водоросли.

Средиземноморская диета

Эту диету составили на основе испанской, южно-французской, итальянской, греческой кухни, а также кухни Крита и частично — кухня Ближнего Востока.

Для этой диеты характерно большое количество фруктов, овощей, молочных продуктов высокого качества и рыбы.

Если перейти от традиционной западной диеты к средиземноморской — это поможет избавиться от лишнего веса.

У этой диеты есть и другое важное преимущество — уменьшение риска возникновения и развития сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний.

Диета для мозга

Это, по сути — сочетание двух диет: DASH и средиземноморской диеты. Она предназначена для уменьшения вероятности возникновения негативных изменений в мозге, связанных со старением (деменция и болезнь Альцгеймера). Она в основном состоит из цельных злаковых, фруктов, овощей, не содержащих крахмал, орехов и бобовых. По данным медиков-исследователей, у пациентов, придерживающихся этой диеты, наблюдается некоторое улучшение работы мозга.

Палеолитическая диета или палео-диета

Эта диета включает в себя овощи, орехи, семена, некоторые ягоды, промысловую (то есть не выращенную в искусственно созданных условиях) рыбу, органические яйца. А также — мясо птицы и говядину, выращенных на свободном выгуле. Диета исключает любые обработанные пищевые продукты.

Сыроедение

Эта диета ограничивает своих сторонников в любой пище, которая была сварена или подвергалась какой-либо обработке. Основные продукты этой диеты — фрукты, овощи, орехи и семена. На самом деле, эти продукты входят в любую здоровую диету, но если ограничиться только ими в течение долгого времени — недостаток кальция и витамина Д, что характерно для этой диеты, может привести к потере (в определенной степени) костной массы, что в свою очередь, ведет к остеопорозу.

Вегетарианская диета

Эта диета помогает снизить количество употребляемых калорий. В рационе вегетарианцев — меньше насыщенных жиров и продуктов, содержащих холестерин. Она, по сравнению с другими диетами, богата пищевыми волокнами, калием и аскорбиновой кислотой (витамин С). Вегетарианцы, как правило, — худее людей, употребляющих мясо. У них — ниже уровень «плохого» холестерина (LDL) и меньше риск развития сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний.

Беганская диета

Эта диета исключает любую еду, имеющую животное происхождение, включая яйца, молочные продукты, мед, мясо, рыбу и любую птицу. Люди, придерживающиеся этой диеты, как правило, имеют более низкий индекс массы тела, меньший вес, чем те, кто этой диеты не придерживается.

Проблема в том, что эта диета не может обеспечить организм всеми необходимыми микроэлементами.

*Эндрю Вэйл,
доктор медицины, автор более десяти
книг,
обозреватель медицинских проблем в
СМИ США*

ЖЕНСКАЯ РУБРИКА

Царь Давид написал: «Всегда ощущаю Всевышнего перед собою. » Мы знаем, что Всевышний везде. Мы знаем, что у нас божественная душа.

Мы знаем, что в Его присутствии мы должны себя вести подобным образом.

Но иногда мы забываем об этом и ведем себя не так, как Он бы хотел этого. В нашей главе «Кдушим» сказано: «Святы будьте, потому что свят Я, Всевышний ваш».

Что значит святы? Ведь свят только Всевышний. А мы должны уметь чувствовать эту святость, чувствовать себя как бы «внутри» этой святости. Ведь Всевышний везде.

И тогда мы возвысимся над тем состоянием, в котором мы не чувствуем святости. Возвысимся (духовно), возвысим наши дела, чувства, мысли. Представлять перед собой Всевышнего - верный путь к тому, чтобы подняться, приблизиться к Нему, удостоиться быть Ему приятным. Но достаточно ли всего этого, чтобы возвыситься духовно и прилепиться к Создателю?

Это только одна сторона медали.

Чтобы по-настоящему возвыситься, нужно знать и законы, которые возвышают (заповеди), нужно знать правила их соблюдения.

И это очень серьезная духовная работа.

Конечно, для начала нужно понять, что есть Творец, что Он сотворил наш неидеальный мир и создал нас, чтобы мы сделали этот мир идеальным.

Знание закона с одной стороны, преклонение и стремления к Нему, с другой стороны, должны претворить в жизнь задачу Творения.

Ведь Творец смотрел в Тору и творил мир. Он пользовался её законами, чтобы создать недостаток в мире. А мы с помощью этих законов должны восполнить этот недостаток.

Но ведь для этого можно просто выполнять заповеди Торы. Для чего же нужно становиться обладателем статуса «святые» или «возвышенные»?

Конечно, можно предположить, что выполнение законов Торы и её изучение делают нас возвышенными. Но этого недостаточно.

В нас должно раскрыться стремление души вверх, понимание того, что как у тела есть душа, так и заповеди Торы, которые мы выполняем, должны пополняться духовностью, исходящей от нас, духовной возвышенностью.

В нашей главе перечислено множество заповедей.

Первая после указания «будьте святы» (возвышенны) - заповедь о трепете перед родителями.

Но мы должны, прежде всего, трепетать перед Творцом, не так ли? Именно трепет перед Творцом может помочь нам подняться на ступень «будьте святы».

Заповедь трепета или уважения к родителям была начертана ещё на

скрижалих Завета, на правой скрижалю, на которой были отображены заповеди отношений между человеком и Творцом.

Почему?

Потому что родители дают человеку материальное тело, а Всевышний дарует Божественную душу.

Получается, что родители и Творец компаньоны. Поэтому невозможно без трепетного отношения к родителям в нашем материальном мире приблизиться к Творцу.

Следующая заповедь после уважения к родителям - «субботы мои соблюдайте».

Попробуем найти связь между заповедью трепета (уважения) перед родителями и соблюдением субботы.

Всевышний творил мир семь дней. Шесть дней материальный мир, нашу реальность. А в седьмой день добавил творению дополнительную душу.

Как родители дают ребёнку тело, так и Всевышний дарует ему душу.

«Субботы мои соблюдайте» - это значит используйте правильно эту дополнительную душу.

Иначе вы будете способствовать разрушению в духовных мирах, что в свою очередь поведет за собой и беды в материальном мире.

Наша глава перечисляет много заповедей. Хочется остановиться на основополагающей заповеди, на которой держится вся Тора: «возлюби ближнего своего как самого себя».

Всевышний создал каждого из нас, в каждого из нас Он поместил божественную душу. Вне зависимости от наших дел, Он изо дня в день дарит нам свой Свет. Он любит нас такими, какие мы есть. Он даёт нам возможность исправиться бесконечное количество раз.

Как было сказано в начале, мы всегда должны ставить перед собой Всевышнего, как пример.

Как Он заботится о нас, так и мы должны заботиться о других.

Только вкладывая себя в кого-то, мы можем привнести в него кусочек себя, а значит и свою любовь.

И как каждый из нас должен стать партнером Всевышнего в деле доведения мира до идеального состояния, так и в каждом, кто рядом, мы должны видеть такого партнера.

Когда человек выполняет заповеди один перед Всевышним, он спускает благословение в мир. Когда же мы связаны вместе крепкой связью через правильное отношение друг к другу, мы спускаем общее благословение на всех, благословение намного большее.

Творец ждёт, чтобы такое благословение нам спустилось.

Ле-илуй нешама Хася Нехама бат Лейб.

Счастливого пути!

Юдит Аккерман

Петах Тиква, Израиль

ЦЕЛЬ ЭЦ ТАМАР

Дочь Лота против христианства

В эту историю трудно было бы поверить если бы ее не рассказал сам рав Моше Файнштейн.

Однажды рава Моше Файнштейна пригласили посетить умирающего человека по его последней просьбе. Зайдя к нему в комнату, рав Файнштейн увидел человека, лежащего на кровати, у которого сильно распух язык. Больной сказал, что позвал рава, чтобы рассказать ему причину своей болезни.

Дело в том, - начал свой рассказ умирающий, - что я изучал Тору. Ту часть, в которой говорилось о том, что дочери Лота родили детей от своего отца.

Дойдя до темы о том, как дочери Лота назвали своих сыновей, я был шокирован тем, что одна из дочерей Лота, назвала своего сына Моав, не постеснявшись провозгласить на весь мир, что родила от своего отца. Ведь имя Моав переводится "от моего отца" - ми ав.

И тогда я подумал: "сколько наглости должно было быть в этой женщине, чтобы она так бесстыдно назвала своего ребенка?!"

Поскольку я преподавал Тору, то на всех своих уроках, да и в личных беседах, я очень часто рассказывал эту идею. Пока однажды, во сне, я не увидел женщину. Она была одета в старинные одежды и сказала, что она - дочь Лота.

А за то, что я говорил о ней то, что говорил, меня ждет тяжелое наказание.

А так же добавила, что назвала своего сына Моав не потому, что была наглой и бессовестной, а потому, что люди стали бы говорить о ней, что зачала непорочно.

И тогда Христианство появилось бы на несколько тысячелетий раньше.

Именно для того, чтобы этого не произошло, и чтобы в мире было меньше бед и черноты, она сделала то, что сделала.

И на весь мир призналась в том, что согрешила с отцом.

С ее стороны это было высочайшее понимание и самопожертвование.

А совсем не наглость, как это могло бы показаться на первый взгляд.

На утро я проснулся с распухшим языком.

И прекрасно понимаю, что это наказание за грех злословия (лашон а-ра). Ведь именно от такой болезни умерли разведчики, сказавшие лашон а-ра о земле Израиля.

В этот же момент человек отвернулся к стене и умер.

Из воспоминаний рава Моше Файнштейна.

По драше р. Мордехая Вейца.

Посвящается скорейшему выздоровлению Фаина бат Миня

И выходу из сложнейшей жизненной ситуации Ошрат бат Сара.

Тамар Антопольская

Петах Тиква, Израиль

КОШЕРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ОТ САРОЧКИ

Баклажанная икра по-румынски

Ингредиенты:

Баклажаны

маринованные огурчики

сладкая паприка

Чеснок

соль, перец

Сахар

оливковое масло

Приготовление:

Разрезанные на половинки баклажаны, политые оливковым маслом, запечь в духовке 30 минут при 200 °С.

Нарезать мелко маринованные огурцы, чеснок, сладкую паприку. Добавить оливковое масло, черный молотый перец, соль, немного сахара, все перемешать. Добавить мякоть из запеченных баклажанов, перемешать.

Приятного аппетита!

Сарра Манн

Майами, США

ЗАКОНЫ ЛАШОН А-РА

Ограничения к предыдущему пункту

Иногда случается, что у нас появляется острая необходимость выслушать неблагоприятную информацию о ком-то. Мы имеем право выслушать ее только при соблюдении следующих условий:

а) Тот, кто нам эту информацию дает, должен руководствоваться соображениями необходимости, но без эмоций и привнесения личного момента. Если он говорит не для пользы дела, а в силу своего чувства неприязненности по отношению к тому человеку, то мы рискуем нарушить еще один запрет: *"Не ставь препятствия перед слепым"*. Ибо мы толкаем человека на оговор того, кого он не любит.

б) Мы не нарушили запрета, если услышали злословие, которое началось до того, как мы присоединились к группе разговаривающих. Ведь разговор начался не по нашей инициативе! (И все равно, лучше в таких разговорах не участвовать даже пассивной стороной.)

Как поступать, если кто-то хочет сообщить нам лашон-ара

Итак, слушать лашон-ара запрещено. Но предположим, нам почему-то непременно хотят сообщить злые слова о другом человеке. Возможно даже, что мы не знаем изначально, будет ли в результате разговора какая-то практическая польза (которая позволила бы нам выслушать подобного рода речь). В таком случае мы должны прежде всего вежливо выяснить у говорящего: необходима ли нам информация, которую он собирается нам сообщить? Для чего необходима? Сможет ли она уберечь нас или кого-то другого от убытков, обмана и прочих неприятных вещей? Сможем ли мы помочь кому-нибудь стать лучше?

Если наш собеседник признает, что информация необходима и важна, его можно слушать - однако не принимая то, что он говорит, за непреложную истину. На основании сказанного мы имеем право быть осторожными - но не более того.

Если же из его ответа следует, что он хочет просто поболтать, "сотрясти воздух" (пусть даже пытаюсь уверить нас и себя, что это не так), нам его слушать категорически запрещено.

Умение выяснить все это требует с нашей стороны опыта и такта. Надо уметь разговаривать с людьми, знать человеческую натуру. Если наш собеседник скромнен, он в подавляющем большинстве случаев скажет: "Извините, вы правы, я ничего особенно важного сообщить не собирался". Человек с противоположным характером бросится доказывать, что его информация имеет жизненно важное значение. Поэтому будьте осторожны!

"Ты знаешь, Хаим из соседнего двора..." - начал говорить Веня Изику.

Но Изик резко остановил приятеля: "Знаешь, мне кажется, лучше оставить эту тему о Хаиме. Если, конечно, ты не считаешь, что мне действительно необходимо что-то о нем знать". "Честно сказать, я сомневаюсь, - признался Веня. - Мне показалось, а вдруг тебе это пригодится в будущем". И если Веня, не будучи уверенным в необходимости разговора, все-таки его продолжает, Изик должен либо направить беседу в другое русло, либо извиниться и уйти.

Лейб Каханэ

Ашдод, Израиль

DOCTOR TOPA

Случайности, которых нет

Сегодня речь пойдёт о недельной главе «АхареЙ Мот», а также о периоде времени, в котором мы находимся. Этот отрезок времени называется «Сфират а-омер» (счёт дней по Омеру). Мы приближаемся к празднику Шавуот. Глава «АхареЙ Мот» рассказывает о Йом Кипур и о служении, совершаемом священником в этот день.

В этом празднике есть необычная деталь, поэтому его название тоже необычное — Йом Кипурим. Думаю, многие из вас слышали распространённый «драш» про Йом Кипур. «Драш», как Мидраш, — аллегорическое сравнение, в котором есть намёк на определённую идею. На иврите «ки» — это «наподобие». Если перевести, то получится, что Йом Кипурим — это день, похожий на Пурим. Конечно, это аллегория, потому что Йом Кипур всё-таки не праздник Пурим. В Торе вообще не упоминается про праздник Пурим, потому что он был позже установлен мудрецами, однако в этом содержится определённая идея. Она заключается в том, что, когда все постятся и молятся в синагоге, это чем-то напоминает весёлый праздник Пурим с его маскарадами и трапезами.

Почему этот день похож на Пурим? Что такое «пур»? Помните, Аман в Пурим бросал жребий. «Пур» — это «жребий», и, таким образом, сам праздник Пурим называется по названию этого жребия. А где описывается, как бросают жребий в Йом Кипур? Центральная часть служения в Йом Кипур содержится в нашей недельной главе. Центром этого служения являлся интересный ритуал, когда брали двух козлов, которые должны быть абсолютно идентичными. Слово «кальфи» сейчас означает «предвыборная урна», а вообще «кальфи» — это коробочка, в которой лежало два жребия. Она была похожа на чехол от очков. На одном жребии было написано «*ле-шем*», а второй предназначался для козла, которого сбрасывали со скалы, и назывался он «Азазель». По мнению Раши, «Азазель» — это определённое место, «цук» — «скала». Первого козла приносили в жертву Всевышнему, чтобы искупить грехи всего еврейского народа, а второго козла сбрасывали со скалы, которая называлась «Азазель».

Хотелось бы отметить два очень интересных момента. Нам не всегда понятно всё, что связано с жертвоприношениями, но были причины, по которым одного козла приносили Всевышнему («*ле-шем*»), а второй предназначался в жертву («*ле-азазель*»). Зачем нужен был жребий? Он символизирует волю Б-га. Всё символизирует волю Б-га: любая заповедь, любое жертвоприношение. Мы уже отметили, что этот день, как Пурим, поэтому этот жребий чем-то похож на жребий Пурима. С другой стороны, их сложно сравнивать. Почему именно в этот день был Пурим? Потому что в этот день неевреи, а именно их царь, должен был уничтожить евреев. Кто бросал жребий в Пурим? Аман, ведь он верил в жребий, в случайность. Аман был уверен, что миром управляет случайность. Что интересно, он происходил из рода Амалека. В гематрии Амалека — это «софек», «сомнение». Наши мудрецы понимают, что сам Аман не мог быть упомянут в Торе, ведь мы говорим о событиях примерно через 500 лет после получения Торы. Но где в Торе можно найти идею Амана?

В начале главы «Берешит», когда говорится о грехе первого человека, сказано: «*амин а-эц а-зэ*». Дословно: «Амин а-эц» — «Разве из этого». «Амин» — то же самое, что «Аман». Еврейские мудрецы считают, что, хотя мы произносим «амин», в Торе нет огласовок,

поэтому, если перенести это слово в свиток Эстер, то мы бы читали его как «Аман». В этом содержится намёк на Амана. Когда первый человек, который ощущал присутствие Всевышнего на необычайном уровне, решил съесть запрещённый плод, он нарушил волю Всевышнего. Именно в этом и заключалась идея Амана. Поскольку мы можем нарушать волю Всевышнего, то присутствует сомнение: «Есть ли Всевышний?» или «Управляет ли Всевышний миром?».

Аман знал историю еврейского народа и вообще был далеко не глупым. Он стал вторым лицом в государстве, хотя не являлся потомственным богачом и вельможей. Аман всего достиг сам. Это была его природа, он чувствовал, кем являлись евреи, и, конечно, знал историю еврейского народа. Аман понял ситуацию: «Народ, разбросанный и разделённый среди других народов». Он подумал о том, что у евреев существовала связь со Всевышним, но всё это прошло. Храм разрушен, народ Израиля в изгнании. Более того, все, включая Амана, знали, что евреи будут в изгнании семьдесят лет. Знали, потому что пророки предсказывали это, но была одна проблема: правильно отсчитать эти семьдесят лет. Мы считаем, что Храм был разрушен в один день, Девятого Ава. Но до того, как был разрушен Храм, пришли вавилоняне, угнали царя и вельмож и оставили евреям вассальное государство. И они ушли на несколько лет. Потом евреи повели себя политически неправильно: были проблемы с данью и с лояльностью. Нам известно, что евреи не раскаялись и не искоренили идолопоклонство. Поэтому через несколько лет появились вавилоняне, которые полностью разрушили Храм и угнали евреев. Вопрос: «С какого момента отсчитывать семьдесят лет?» С первого захвата или со второго? С момента захвата Иерусалима? Или с того момента, как угнали царя? Что считается началом изгнания?

Сегодня нам проще рассуждать на эту тему. Прошло уже две с половиной тысячи лет, и мы знаем историю, а древним евреям было не так просто. Они не понимали, когда закончатся семьдесят лет. До Амана был царь Бельшадар, который ошибочно считал, что семьдесят лет уже закончились. Он неправильно их отсчитывал, и поэтому евреи не были освобождены. Так как евреи не были освобождены, а семьдесят лет закончились, то, вполне логично, что

возникало сомнение: силен ли Завет со Всевышним. Ведь было пророчество, что евреи вернутся через семьдесят лет, а они не вернулись. Вернее, они начали возвращаться, стали строить Храм, но Ахашверош остановил строительство. Именно в этот момент у Амана возникла идея, что, возможно, что-то нарушилось в Завете со Всевышним. Храм не дают восстанавливать, и евреям не разрешают уезжать. Идея нарушения воли Всевышнего — это отделение от Всевышнего. И, что интересно, в Пурим не расступилось море, не упал огонь с неба, лягушки или тьма не наступили, то есть не было откровенных чудес, как при Исходе. Что случилось? Во время Пурима произошли политические изменения в государстве. Иначе говоря, была одна эпоха, а наступила другая. Изменилось время: был Аман, а стал Мордехай. Сначала говорили, что евреи плохие, но потом сказали, что они хорошие, однако, в принципе, государство осталось тем же. Это одна из причин, почему мы не считаем, что в Пурим произошло полное освобождение. Евреи были рабами Ахашверша до праздника и остались его же рабами и после праздника. Евреев не убили, но произошли политические изменения.

Почему для нас это так важно? Потому что даже через данные события жребий был брошен злодеем, человеком, который хотел уничтожить весь еврейский народ. Возможно, до Катастрофы это был единственный случай, когда хотели уничтожить еврейский народ в целом. До этого римляне убили миллион евреев, потому что считали, что евреи бунтуют против них и не признают власти римской империи. Парадокс заключался в том, что в самом Риме жили евреи, граждане Рима, которых никто не трогал, ведь они не бунтовали. Римляне не собирались уничтожать весь еврейский народ. Христиане в средние века преследовали евреев, но не существовало доктрины физически уничтожения всех евреев, хотя они убили около трёх миллионов. Однако евреи должны были быть унижены и гонимы. Самые экстремальные мусульмане и христиане хотели заставить евреев перейти в их веру, но доктрины уничтожить весь еврейский народ всё-таки не существовало. До Катастрофы был только один Аман, который хотел без всякой причины истребить целый народ только потому, что они евреи. Он был готов отдать

очень много денег, чтобы это совершить. Потрясает то, что «день, как Пурим» означает, что даже эти ужасные события, как и всё, что происходит в мире, контролируется Всевышним. «Всевышний делает все деяния, Всевышний следит за всем, что происходит в мире».

Вы можете сказать, что у человека есть свобода выбора. Это правда, но, как это ни парадоксально, в конечном счёте, Всевышний контролирует всё, что происходит. Поэтому посмотрите, что происходит в Йом Кипур. Между чем и чем бросается жребий? Между двумя одинаковыми козлами, одинаковыми жертвоприношениями. Одного козла приносят в жертву Всевышнему, а второго сталкивают со скалы. Это символизирует ту сторону действительности, которая, казалось бы, противоречит Всевышнему. Но оба эти процесса контролируются Всевышним, несмотря на то, что это жребий. Нам кажется, что это случайность, но случайностей нет. Раши считает, что именно это жертвоприношение «*цеирум*» приносилось за весь еврейский народ. Когда же наступало искупление всего еврейского народа? - *В конце праздника*. У нас сейчас нет Храма и жертвоприношения, поэтому именно «Неила», последняя молитва Йом Кипур, — самая высокая молитва в праздник.

На самом деле, в дни существования Храма был один знак того, что наступило искупление. Брали прядь шерсти, красили её в красный цвет и повязывали эту шерсть красного цвета на утёс рядом со скалой, откуда сбрасывали козла. И что происходило, когда этого козла сталкивали с утёса? Безусловно, предполагалось, что при этом был честный и достойный «коэн гадоль», потому что, к сожалению, во времена римлян были первосвященники, которые получали эту должность за взятку или по политическим мотивам, хотя были не достойны этой работы. Иногда они входили во Свята Святых и там умирали. Итак, был достойный первосвященник, и евреи, действительно, хотели раскаяться. Когда со скалы сбрасывали второго козла, лента меняла цвет. Это не происходило, когда приносили жертву в Храме. В момент сбрасывания козла происходило чудо: красная шерсть становилась белой, и это символизировало прощение в Йом Кипур.

Йом Кипур наступал тогда, когда красная шерсть меняла цвет. Существовал и ещё один знак, связанный с этим служением. Он назывался «*ала ле-ямин*». «Козн гадоль» вынимал из коробочки две таблички: одна предназначалась Всевышнему, другая — для сталкивания козла со скалы. Оба козла были одинаковыми, и, когда правого козла, «*ле-ямин*», приносили в жертву Всевышнему, это считалось знаком благоволения Всевышнего. Чему это нас учит? Мы видим мир, который, казалось бы, управляется случаем, и этот мир скрывает от нас Всевышнего. Однако на самом деле случайностей нет. Поэтому, даже когда мы говорим о стороне мира, противоположной Всевышнему, которая символизируется тем, что козла сбрасывают со скалы, мы понимаем, что это тоже часть Йом Кипур. Это тоже символизируется со Всевышним, ведь нет никого, кроме Него. В этом случае мы достигаем такого уровня, когда Всевышний прощает нас, хотя мы далеко не совершенны. В этом и заключается идея Творения. Всевышний управляет этим миром, Он Един.

Поэтому, когда мы поднимаемся на такой уровень, красная шерсть становится белой. Все мы совершаем ошибки, и после Йом Кипур люди не становятся ангелами, они остаются людьми. Когда мы приближаемся ко Всевышнему и впитываем в себя эту идею, то исправляем мир и себя. И это то, что каждый из нас может сделать. Если задуматься, то можно почувствовать, что нет никого, кроме Всевышнего. Как мы можем это ощутить? Через получение Торы. Мы

говорим: ««Дай нам долю нашу в Торе Твоей». У каждого еврея есть своя личная доля в Торе, и никто другой, кроме него, не может её получить. Каждый учит Тору немного по-другому, и через свою долю в Торе он может приблизиться ко Всевышнему. Когда он приблизится к Нему, то впитает в себя идею, что нет никого, кроме Всевышнего. Тогда красная шерсть может стать белой. Это значит, что всё может измениться к лучшему для него, для еврейского народа и для всего мира. Чего я всем вам и желаю.

Доктор Арье Марголин

Кливленд, США

ЖИВАЯ ТОРА

В о многих местах в Торе дается предостережение о том, что еврейский народ должен стремиться к святости и оберегать душу от нечистого. Но что есть святость и как ее достичь?

На иврите святость обозначается словом «кдуша», корень которого означает «быть отделенным, выделенным». Как следует из значения самого корня, отделенность и выделенность предполагают некую обособленность от всего остального и всех остальных. В Торе еврейский народ назван «святым», то есть выделенным, что неоднократно становилось предметом критики со стороны христианских и иных недоброжелателей.

Необходимо уточнить вопрос: выделен с какой целью?

Для того, чтобы ответить на этот вопрос, сначала необходимо выяснить: а какова цель вообще всего Творения?

Моше-Хаим Луцато (Рамхаль, один из величайших еврейских мудрецов и знатоков сокровенного учения, 18 в.) отвечает следующим образом об этом в книге «Дерех Ашем» («Путь Творца»): «Целью творения было **воздать от Блага Творца другим**. И очевидно, что только Б-г — истинное совершенство, лишенное каких бы то ни было недостатков, и не существует другого, такого же как Он, совершенства. Всякое совершенство, которое можно себе представить, кроме Его совершенства, не есть истинное совершенство. Все другие вещи можно назвать совершенными только по сравнению с другими, менее совершенными. Но абсолютное совершенство — только совершенство Всевышнего.

Поскольку Он пожелал воздать благо другим, недостаточно было бы для Него воздать немного блага, но именно предельное благо, которое творения смогут принять. И, поскольку только Он — истинное Благо, Его доброе желание может быть удовлетворено только воздаянием другим того Блага, которое в Нем Самом, ибо это — истинное и совершенное благо.

С другой стороны, это благо может находиться только в Нем. Поэтому постановила Его мудрость, что это истинное воздаяние Блага будет заключаться в том, что Он даст место творениям **приобщиться к Нему в той мере, в которой возможно им приобщиться**.

И тогда получается, что, хотя творениям самим по себе нельзя приписать совершенство Творца, но из-за приобщенности их к Нему им будет приписано в той мере, в какой это возможно, Его совершенство.

И получится, что творения наслаждаются этим Истинным благом в наибольшей мере, в которой это возможно для них.

Получается, что замысел Б-га в Творении — создать тех, кто будет наслаждаться Его благом, таким образом, каким это возможно для них».

Из вышеприведенного отрывка видно, что целью Творения было дать сотворенным чувство радости и наслаждения Творением. Однако, если мы проведем блиц-опрос по всему миру, то может быть, найдем некую долю людей, довольных жизнью, еще меньше будет та часть, которая назовет себя счастливой, а абсолютное большинство будет...жаловаться.

Основной критерий счастья человечества — достаток в жизни и комфорт. Тора говорит: будьте выделенными, прежде всего, с точки зрения смысла жизни. А в чем же смысл еврейский? Постепенно шаг за шагом приближаться к Творцу, наслаждаться этим приближением и благодарить Творца за свою долю.

В этой позиции есть принципиальное различие между еврейским взглядом и позицией остального мира. Другие народы стремятся к наслаждению — мы тоже, только к духовному, прежде всего. Другие стремятся к комфорту — мы тоже, только к тому комфорту, который достигается кропотливым изучением Торы, обереганием своей души и достижением чувства удовольствия от выбранного пути. Причем, оберегание души — абсолютно критично, в то время как в остальном мире этому вообще не придается никакого значения.

Наши мудрецы прекрасно знали, что ни одна гениальная философская книга не стоит рядом с человеком, который исправил хотя бы одну негативную черту в своем характере. Потому что все в мире — привычка, и формирование правильных привычек происходит из следования строгим указаниям Торы, и в частности, из двух наших недельных глав: «Ахарей мот» и «Кдошим».

Еврейская вера очень практична, она направлена на постоянное и систематическое изменение собственных качеств в лучшую сторону. Виленский Гаон так пишет об этом: «Все служение Всевышнему зависит от исправления качеств характера. Они (эти качества) подобны облачению для заповедей и для основ Торы.

И все грехи имеют своим корнем качества характера. А качества характера имеют корнем четыре основных элемента (огонь,

воду, землю и воздух.

Имеются в виду духовные прообразы всех явлений нижнего мира).

Основа жизненности человека — постоянно укрепляться в преодолении своих дурных качеств. **И если он этого не делает, то зачем живет?!**

Желающий покинуть свой дурной путь должен взвесить свои качества на весах справедливости.

Ибо сначала необходимо поразмыслить о своих плохих качествах и хорошенько их узнать.

И приучать себя перегибать каждое плохое качество к его крайней противоположности. Например, от гнева — к состраданию, а от гордости — к максимальному самоуничижению. (Но не следует перескакивать за один раз к крайней противоположности, а нужно понемногу двигаться от одного уровня к другому).

После этого следует установить себя в среднее (умеренное) положение, как предписано Торой, и удерживаться на нем, пока оно не станет для человека естественным.

Ибо если он сразу же направится по средней дороге, то (впоследствии) вернется, не дай Б-г, к прежним **привычкам**. Ведь на этом пути влечение ко злу уже пересилило его» (Эвен Шлема, 1-4).

Один из важных уроков, который мы учим из главы «Ахарей мот» - это возможность подняться после падения, реабилитироваться перед В-вышним через тшуву - искреннее и полное раскаяние.

Однако эффективная тшува должна сопровождаться постоянным строительством и укреплением оград для Торы, для души, чтобы падений было гораздо меньше, а взлетов гораздо больше.

Недостаточно осознать ошибку, важно планировать и проводить работу по ее исправлению, не забывая об общей цели: близости к Творцу, наслаждением и благодарностью за все благо, которое Он нам дает по великой милости Своей.

Давид Эльман

Иерусалим, Израиль

АНАЛИЗ НОВОСТЕЙ

США: удушение правосудия

(21.04-21) Вчера, после продолжавшегося более двух суток совещания, присяжные на заседании городского суда Миннеаполиса — единогласно признали американского полицейского Дерек Шовина виновным в непреднамеренном убийстве (т.н. убийство 2-й степени).

За это американский закон предусматривает до 40 лет тюрьмы.

В мае прошлого года Дерек Шовин осуществлял задержание подозреваемого в использовании фальшивых купюр чернокожего уголовника-рецидивиста Джона Флойда, который в ходе задержания умер.

Решение о сроке тюремного заключения суд Миннеаполиса вынесет примерно через два месяца.

Подсудимого Шовина, не признавшего свою вину и отказавшегося от дачи показаний на судебных слушаниях, в здании суда взяли под стражу.

В связи с тем, что суд удовлетворил требование обвинения об отмене залога, позволявшего подсудимому до вынесения окончательного судебного вердикта оставаться на свободе.

Ожидается, что решение суда Миннеаполиса будет обжаловано в судах высшей инстанции, вплоть до Верховного суда.

Комментарий: Сразу после оглашения приговора в столице штата Миннесота, г. Миннеаполисе, а также в Вашингтоне, Лос-Анджелесе, Детройте и других американских городах прошли **МАССОВЫЕ ТОРЖЕСТВА ГРАЖДАН** в честь "вынесения справедливого приговора".

К этим беспрецедентным для высших лиц государства выражениям чувств — присоединились президент США Джо Байден и вице-президент Камилла Харрис, лично позвонившие семье Джона Флойда и поздравившие ее с "торжеством справедливости".

Однако именно с торжеством справедливости в истории судебного разбирательства по данному делу уже сейчас достаточно отчетливо просматриваются серьезные проблемы.

Более того, единогласное решение присяжных о виновности подсудимого Шовина для многих юристов, знакомых с делом, стало неожиданностью.

Так как совсем недавно пресса поведала о новых видеодоказательствах по этому делу, предоставленных суду полицией.

Это — записи с нательных камер полицейских, присутствовавших при задержании Флойда.

Предоставленные материалы настолько разительно отличаются от версии обвинения, что многие юристы предсказывали оправдательный вердикт. На видео, снятом с бокового ракурса, отчетливо видно, в частности, что инкриминируемого полицейскому деяния (удушение коленом лежащего задержанного) — не было. По крайней мере, в момент съемки колено полицейского находилось не на шее Флойда, а на его груди.

Представляется, что появление подобных видеосвидетельств требует

серьезного дополнительного разбирательства. Как минимум — касающегося хронометража процесса задержания и получения судом точного ответа на вопрос: предшествовали ли данной видеозаписи (или следовали за ней) приписываемые полицейскому действия.

При этом, уже в момент демонстрации видео, было ясно, что, по крайней мере, часть времени из "роковых восьми минут удушения" (по версии обвинения) на шее задержанного колена полицейского не было.

Но и это еще не все неприятные для обвинения "сюрпризы" этого судебного процесса.

Неожиданно выяснилось, что судмедэксперты тоже не считают, что причиной смерти Флойда стали действия полиции в ходе его задержания.

Как сообщили патологоанатомы, смерть Флойда стала следствием сочетания двух факторов: приема погибшим накануне задержания СМЕСИ НАРКОТИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ и серьезные проблемы со здоровьем, оказавшиеся для погибшего роковыми в ситуации наркотического отравления.

Такое заключение экспертов по ключевой проблеме: установлению причины смерти, отличающееся от версии прокуратуры, уже само по себе должно было полностью разрушить доказательную базу обвинения, и как минимум, вызвать у судей и присяжных серьезные разногласия и сомнения в виновности подсудимого.



Однако даже разделения мнений среди присяжных (не говоря уже о напрашивающемся в такой ситуации оправдании подсудимого) — не наблюдалось.

Решение присяжных было вынесено с редким единодушием (непонятно, правда, зачем при таком "очевидном" решении, присяжным потребовалось двое суток для его обсуждения!).

В свете новых обстоятельств, вскрывшихся на судебных заседаниях, а также — поведения коллегии присяжных, решение городского суда Миннеаполиса по делу Дерек Шовина можно назвать, как минимум, "загадочным".

Впрочем, "загадочность" этого решения немедленно исчезает, если учесть тот общественный фон, на котором проходили слушания в суде и заседание коллегии присяжных.

Иначе, как кампанией беспрецедентного, выходящего за все приемлемые рамки давлением на суд (в частности, на сторону защиты; свидетелям защиты угрожали, их дома вымазывали свиной кровью — с явным намеком на их участь в случае оправдания подсудимого Шовина и т.д.) и на присяжных, происходящее в дни суда — не назовешь.

Многим в Израиле памятно так называемое "дело солдата

Азарьи" (см. на сайте материал "[Суд над Азарьей как капля, отражающая море](#)" — 05.01.17).

И, в частности, беспардонное вмешательство в процесс следствия и суда со стороны тогдашнего министра обороны, которому подчиняется военная прокуратура и военные суды.

Тогда министр М. Аялон, еще до начала следствия (!), публично "вынес приговор" о "несомненной виновности" рядового Азарии.

Что при принятии решений по данному делу — ставило починенных министра в военной полиции, прокуратуре и военном суде в положение явной зависимости от начальства.

В истории с миннеаполиским судом ситуация весьма напоминает историю суда над Азарьей.

С той разницей, что на решение суда присяжных, среди прочих интересантов, попытался повлиять... президент США (!).

Незадолго до вынесения вердикта, американский "гарант Конституции" прозрачно намекнул присяжным, какого именно решения он от них ждет!

Нет, Байден, разумеется, не сказал прямо, что оправдание Шовина присяжными недопустимо. Но публично высказанная им фраза — не оставляла никакого сомнения в том, что Байден под ней подразумевал, учитывая его давно сформулированное отношение к "делу Флойда".

"Надеюсь, — многозначительно заявил Байден, — что присяжные примут ПРАВИЛЬНОЕ решение!".

То, какое решение присяжных Байден считал "правильным" — со всей определенностью подтвердилось звонком родственникам Флойда, в котором президент поздравил их с "торжеством справедливости".

Перспективы: Бесстыдство и низость леволиберальных кругов, мнение которых выражает президент, в деле Шовина достигло неких фантастических, кафкианских масштабов.

Звучали, в частности, открытые призывы левых политиков и журналистов — осудить Шовина, вне зависимости от степени его

вины — "ради интересов национальной безопасности страны" (!).

И, судя по всему, именно это и случилось.

Авторы данной идеи опасаются (надо сказать, не безосновательно), что в случае, если полицейского Шовина признают невиновным (именно об этом свидетельствуют заключения судмедэкспертов и записи личных камер полицейских) — страну неизбежно захлестнет новая волна погромов. Волна, которую уже пережили многие крупные города США летом прошлого года, когда толпы сброда, возмущенного "убийством невинного чернокожего", устроили массовые беспорядки, напоминавшие мятеж.

Возвращения погромов более всего опасаются демократические власти США, которые в случае возобновления погромов и продолжения восстания — будут вынуждены вступить в прямое противостояние с собственным электоратом.

Либо — капитулировать перед погромщиками.

И то и другое леволиберальному американскому истеблишменту — не сулит ничего хорошего.

В такой ситуации у "поборников либерализма и демократии" не остается иного выхода, кроме удушения правосудия и превращения американских судов в управляемые высшей властью инстанции. В лучших традициях "правосудия" в СССР.

История со странным (мягко говоря) "судом" в Миннеаполисе может послужить наглядным и зловещим уроком для израильтян.

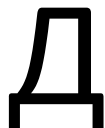
Для тех, кто, судя по итогам голосования на последних выборах в Кнессет — не имеет отчетливого представления о многочисленных последствиях для еврейской страны в случае, если в Израиле придут к власти единомышленники американских левых либералов из "демократического лагеря".

Управляемое (левыми) правосудие — будет лишь одним из таких последствий.

Другие аналитические статьи Вы можете найти по ссылке:

<http://evrey.com/sitep/analysis/index.php>

ДЕТСКАЯ СТРАНИЧКА



орогие читатели!

Хочу предложить вам интересную историю

Один простой человек возлюбил Царя своего,

Устроился он работником во дворец,

Чтоб только видеть его.

В камерке проделал дырку в стене,

Чтобы почаще, чтоб не во сне,

Видеть Царя хоть глазочком одним,

Вот оно- счастье, на зависть другим...

И тут за несдержанность,

За своеволие изгнали сына Царя...

Он очутился в той же камерке,

Да, видно не зря!!!

Тоже хочет взглянуть на Отца,

Скучает и плачет,

Просит место возле стены уступить,

Чтоб хоть глазочком, хоть в дырочку

Видеть Отца. Если нельзя иначе...

-Кто я,и кто- Царь, всей страны Повелитель?!!

Хочу я быть ближе,

Но Он - мне учитель!!!

А ты- его сын- образован, умён!

И на тебя рассчитывал Он!!!

Исправь поведение,

Поступки, дела,

И вновь сядешь возле отцова стола!!!

Рассказала Цюпа Гензель, а выводы делать вам!!!

Кфар Эльдад, Израиль

ЛИСТ ТАЛМУДА

Трактат Йома

Лист №23

Каждое действие в человеческой деятельности имеет смысл и назначение.

Хирург, работая со скальпелем, не может позволить себе неточность в движениях. Архитектор выверяет каждый штрих карандаша на ватмане - неверно проведенная линия способна в результате разрушить построенное по неточному чертежу здание. Программист нажатием клавиши приводит в действие сложнейшую систему. Музыкант одним лишь фальшивым звуком погубит всю мелодию...

Когда еврей изучает и исполняет законы Торы, для него не может быть мелочей. Этот вид его деятельности **связан с сущностными основами мироздания**. Тем более, это касается *коэнов*, которые служат в Храме.

Возьмем такую обязанность *коэна* - очищение *мизбеаха* (в приблизительном переводе - жертвенник) от золы, которую выносили за пределы Иерусалима.

Написано: «И сказал Всевышний Моше, говоря: заповедай Аарону и сыновьям его... это учение о приношении *ола* (всесожжения) на костре *мизбеаха* всю ночь до утра, и огонь *мизбеаха* пусть горит... И наденет *коэн* льняную одежду свою и льняные брюки наденет на тело свое, и снимет золу... и положит около *мизбеаха*. И снимет одежды свои (*коэн*) и наденет одежды другие, и вынесет золу за пределы стана на место чистое...» (**Ваикра**, гл. 6, ст. 3-4).

Одежды, в которые переодевается *коэн* перед тем, как вынести золу, уступают первоначальным одеждам не в *кедуше* (святости, предназначенности), а - в цене. Они проще, дешевле. Переодевание имеет весьма обыденный смысл: зола может испачкать одежды *коэна*, а вершить службу в грязном наряде - **неуважение к Храму**.

Коэн с физическим недостатком, - уточняет Талмуд, - не имеет права работать в Храме. Этот закон определен Всевышним в книге **Ваикра** (гл. 21, ст. 16-24). Он, однако, не отменяет милосердия, которым наполнена вся Тора (забота о больных - одна из главных ее заповедей). Но, очевидно, служба в Храме требует от *коэнов* и физического совершенства. Весь мир создан по принципу *левушим* (одежд): более высокие духовные миры облачаются в одежды более низких - так душа облачена в тело.

Служба в Храме предъявляет к «одежде» души особые требования. Однако *коэн* с физическим изъяном вправе выносить золу с *мизбеаха*. Вероятно, этот вид работ не включается в понятие, обозначенное на языке Торы как *авода* (работа *коэнов*), связанная с принесением *корбанот* (множественное число от слова корбан - приношение в Храме). И получается, что выносить золу можно, как будто бы, даже не надевая в специальные одежды.

Однако Талмуд тут же и опровергает подобное предположение.

В Торе сказано: «...и наденет одежды другие». *Тана кама* (буквально - первый учитель; если в Мишне Учитель упомянут без имени, чаще всего здесь подразумевается **раби Меир** - один из крупнейших Учителей Мишны, 2-й век) говорит, что в данном отрывке речь идет именно об **одеждах коэна**

Однако **раби Элиэзер** (*тана*, Учитель Мишны второго поколения, 1-й век) усматривает в данном вопросе иную грань Истины.

Речь здесь идет о том, - говорит он, - что один *коэн* убирает золу, другой - выносит ее за пределы города.

Талмуд, возвращаясь к позиции, которую высказал *тана кама*, спрашивает: почему одежды *коэна*, который выносит золу, должны быть более простыми и дешевыми? И отвечает, приводя бытовой пример: нехорошо в одной и той же одежде готовить еду и разливать за столом вино в бокалы.

В чем же расходятся точки зрения раби Меира и раби Элиэзера?

Если мы принимаем позицию раби Элиэзера, - отмечает **Реш Лакиш** (величайший Учитель Талмуда в *Эрец Исраэль*, 3-й век), - мы должны констатировать, что и очищать *мизбеах* от золы могут *коэны*, имеющие физические недостатки. Почему же Реш Лакиш приходит к такому выводу?

Очищение *мизбеаха* от золы не считается *аводой* (служением в Храме). Логика рассуждения здесь такова: не бывает в Храме такой работы, при которой *коэн* облачен лишь в два элемента одежды; между тем сказано, что, очищая *мизбеах* от золы, *коэн* должен надеть брюки и *кутонет* (накидку). Следовательно, если очищение *мизбеаха* - не *авода*, ее могут выполнять и *коэны* с физическими дефектами.

Общеизвестно, что очищение «жертвенника» - *авода*, - отмечает **раби Йоханан** (Учитель и коллега Реш Лакиша). Под сомнение ставится лишь акт выноса золы за пределы Храма. Тут важно подчеркнуть, что Тора не позволяет очищать *мизбеах* в будничных одеждах, требуя, чтобы на *коэне* были брюки и *кутонет*; поскольку это действие - *авода*, само собой разумеется, что он не может его совершать без головного убора и *авнета* (специального пояса).

Попытаемся подвести некий итог.

Коэн очищает *мизбеах* от золы и выносит ее, как говорит Реш Лакиш, используя два элемента одежды, а потому данные действия не считаются *аводой*. Отсюда раби Элиэзер выводит правило, предусматривающее право *коэнов* с физическими недостатками очищать *мизбеах* и выносить золу.

Однако, следуя позиции раби Меира, открываем, что *коэны* с изъянами для таких работ - непригодны.

Раби Йоханан говорит, что эти работы *коэн* совершает, надев на себя все четыре элемента одежды. Значит, данные действия мы будем считать - *аводой*. И это означает, что *коэны* с дефектами к этим работам не допускаются.

Раби Йоханан предполагает, что раби Элиэзер согласен с *тана кама* относительно очищения *мизбеаха*, но вынесение золы к разряду *аводы* не причисляет, а, стало быть, согласно выстроенной им логической цепочке, *коэнам* с физическими недостатками разрешается выносить золу.

Но почему вообще наши Учителя уделяли такому «незначительному», казалось бы, вопросу, столько внимания?

Иерусалимский Храм - особое место. Здесь небесное сливается с земным, духовное - с материальным. «Здесь Дом Всевышнего, это - Ворота Небесные», - сказал о месте, где был построен Храм, наш праотец Яков (**Берешит**, гл. 28, ст. 17). Когда будет отстроен Третий Храм - на все времена, миру откроется неочевидная сегодня истина: каждое действие, совершаемое в Храме, имеет огромное значение для всего человечества. Поэтому, изучая подробности службы *коэнов* в Храме, нельзя упускать даже самую «мельчайшую» деталь...

Авторы текста Леви Гдалевич и Элиягу Эссас