



# המגילת לעשות דבר

ОНЛАЙН ОБЩИНА «ХАФЕЦ ХАИМ» ПРЕДСТАВЛЯЕТ

ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ ЧТЕНИЯ ЗА ШАББАТНИМ СТОЛОМ.

ПРИ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПОДДЕРЖКЕ САЙТА [WWW.EVREY.COM](http://WWW.EVREY.COM)

ПОСВЯЩАЕТСЯ ВОЗВЫШЕНИЮ ДУШИ

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

АЛЕКСЕЙ БЕН БОРУХ ШАПОШНИКОВ И РАХЕЛЬ БАТ БЕРЛ ФРЕЙЛИХ,

ПОЛИНА БАТ ЯАКОВ ФРЕЙДКИНА И ЛИЛИ БАТ АВРААМ, ШАЛОМ ДАВИД БЕН АВРААМ ШАУЛЬ

## НЕДЕЛЬНАЯ ГЛАВА

### «БАМИДБАР»

**А также:**

**Шавуот**

Вопросы к Раввину

О здоровом образе жизни

Культура. Личность. Этика

Женская Рубрика

Цель Эц Тamar

Doctor Tora

Живая Tora

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 «Бамидбар» — 3****Вопросы Раввину — 7****Культура. Личность. Этика — 10****Здоровый Образ Жизни — 12****Женская Рубрика — 15****Цель Эц Тamar — 14****Законы Лашон а-Ра — 15****Doctor Tora — 16****Живая Тора — 18****Шавуот — 19****Анализ Новостей — 24****Детская Страничка — 26****Лист Талмуда — 27****Ответственные за проект:****Элиэзер Фрейдкин, Давид Эльман****Над номером также работали:****Лейб Каханэ, Сара Манн,  
Тамар Антопольская, Цюпа Гензель,  
Эня Леина, Арье Марголин,  
Анна Марголина, Юдит Аккерман****Художники:****Этель и Борис, Бат Ноах****Любые Ваши предложения****направляйте на эл.почту****hhafetzheim@gmail.com****Поддержите наш проект****<https://hafetzheim.com/donate/>****МЫСЛИ РЕДАКТОРА...****Мы находимся в недельной главе Бемидбар, открывающей четвертую книгу Торы.****В начале главы описывается подсчет численности еврейского народа. Каждый из нас прекрасно знает, что точное количество людей обычно очень важно в армии.****Слово Бемидбар можно перевести, как "в пустыне", но пустыня- это место, где в котором отсутствует вода или она есть в очень маленьком количестве, в оазисах.****Тора, как раскрывают наши мудрецы, имеет символ воды. Тогда ситуация становится намного понятнее: мы находимся в пустыне, то есть в нашем материальном мире, где бушует грубый материализм, когда люди живут, следуя непонятным глупым, а иногда и опасным концепциям.****Так вот, пересчет нашего народа, состоящего из 12 колен, показывает нам евреев, еврейских солдат, которые призваны превратить бездуховную пустыню в духовный цветущий край. Для того и важен каждый еврей, его принадлежность к тому или иному колену и его точный подсчет, ведь как мы с Вами знаем без одной маленькой детали вся огромная конструкция может развалиться.****Хочется пожелать всем в эти беспокойные дни, когда наша страна постоянно обстреливается террористами, укрепления в духовной и материальной войне, чтобы мы наконец-то смогли в полной степени реализовать свой потенциал и сделать мир намного добрее и душевнее.****Элиэзер Фрейдкин****Кфар Эльдад**

## НЕДЕЛЬНАЯ ГЛАВА «БАМИДБАР»

### ГЛАВА «БАМИДБАР»

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

#### Почему она так называется?

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

В пустыне на иврите — *бамидбар*.

**К**нига *Бамидбар* начинается с того, что Всевышний дает Моше приказ произвести перепись сынов Израиля. Согласно Воле Творца, ответственность за произведение этой переписи ложилась на руководителей колен. Каждый из них должен был сосчитать, сколько взрослых людей было в его колоне (всего было, как мы знаем, двенадцать колен и, соответственно, двенадцать лидеров). Тора поименно перечисляет имена этих лидеров. И далее в Торе читаем: «И взяли Моше и Аарон этих людей, которые названы были поименно, и всю общину созвали они в первый день второго месяца. И объявили они родословные свои по семействам своим, по отчеству дому своему, по числу имен, от двадцатилетнего возраста и выше, поголовно. Как Всевышний повелел Моше, так он и сосчитал их в пустыне Синайской» (*Бамидбар*, гл. 1, ст. 17-19).

Комментируя приведенный отрывок, Раши (раби Шломо бен Ицхак — величайший комментатор Торы и Талмуда; Франция, 11-й век) подчеркивает, что Моше и Аарон «взяли» именно тех людей, которые были названы здесь «поименно» — предводителей колен народа Израиля.

Но почему он концентрирует на этом свое внимание? В самом тексте Торы данный момент как будто бы не вызывает каких-либо сомнений. И в то же время мы понимаем, что Раши приводит к этим словам разъяснение, конечно же, неспроста.

Исследуя комментарий Раши на этот фрагмент, Учителя задаются вопросом: **что добавляет он** своим разъяснением в понимание текста Торы?

Если мы внимательно прочтем текст анализируемого отрывка, — пишет **рав Элиягу Мизрахи** (один из наиболее значимых комментаторов текстов Раши; Турция, середина 15-го — начало 16-го вв.), — то увидим, что его можно понять по-разному. Вполне можно предположить, что Моше и Аарон «поименно назвали» не руководителей колен народа Израиля, а каких-то других людей, которых они сами выделили из среды сынов Израиля. Поэтому, чтобы не было «разнотчений», Раши уточняет: речь идет именно о руководителях колен.

Несколько иную грань Истины открывает в комментарии Раши **Мафараль** (раби Иегуда Лива; один из величайших комментаторов Торы и Талмуда, автор многих основополагающих мировоззренческих книг, главный раввин Праги — Чехия; 16-й век).

Употребленное в Торе выражение — «этих людей», — пишет он в своей работе **Гур Арье**, — вполне может дезориентировать читателя,

дав повод предположить, что здесь говорится об «обычных», «рядовых» людях. Поэтому Раши и счел необходимым пояснить, что речь идет о предводителях колен.

Некоторые Учителя, изучая комментарий Раши, усматривают в нем еще одну грань Истины.

Кого-то из читателей, — говорят они, — вероятно, может «сбить с толку» то, что в Торе имена руководителей колен названы с «отчествами». К примеру — Нахшон бен Аминадав (сын Аминадава). И Раши, чтобы исключить любую «путаницу», чтобы никто не подумал, что у еврейского народа было двадцать четыре предводителя, на которых и возложили Моше и Аарон ответственность за перепись, конкретизирует: в этом фрагменте подразумеваются двенадцать предводителей колен народа Израиля.

Но ведь форма «такой-то бен (сын) такого-то» очень часто используется в Торе, — выдвигают возражение на это другие

Учителя. — Поэтому Раши вряд ли мог заподозрить, что кто-то при чтении данного отрывка допустит столь очевидную ошибку.

Так что же все-таки послужило причиной того, что Раши счел нужным дать здесь свой, столь «непонятный», казалось бы, комментарий?

И еще: если текст Торы в этом фрагменте — «неоднозначен», откуда Раши мог знать, что здесь подразумевались именно главы колен, до этого «названные поименно»? На Мидраши в данном случае он не ссылается, и это означает, что в своем анализе источником информации для него послужила лишь сама Тора.

Откуда же у него такая уверенность, что это — те же, а не какие-либо другие люди?..

В поисках ответов на возникающие вопросы Учителя анализируют другие комментарии Раши. И находят, что, исследуя книгу *Бамидбар*, в частности, главу о разведчиках (гл. 13, ст. 3; подробнее о разведчиках — см. на сайте, к примеру, **обзор недельной главы Шелах**, второй годовой цикл), Раши, с его особой «чувствительностью» к языку Торы, замечает, что в случаях, когда Тора называет какую-либо группу людей —

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

*анашим*, речь неизменно идет о людях значительных, людях знатного происхождения. Именно так — *анашим* — в тексте оригинала названы в недельной главе **Шелах** члены группы, отправленной в *Эрец Исраэль* на разведку. И в оригинале нашей недельной главы (**Бамидбар**), в рассматриваемом отрывке «люди», призванные Моше и Аароном — тоже *анашим*. Поэтому Раши и делает вывод, — заключают Учителя, — что здесь говорится о предводителях колен народа Израиля.

Однако даже такой ответ на главный вопрос, почему Раши счел нужным прокомментировать слова «эти люди...», не кажется Учителям вполне исчерпывающим.

Они продолжают исследовать другие комментарии Раши и останавливаются на его исследовании книги **Шемот**, того отрывка, где говорится о руководителях колен народа Израиля.

До стиха, который мы сейчас обсуждаем, Тора пишет о главах колен в книге **Шемот**: «А вожди принесли камни ониксы, и драгоценные камни для *эфода* и *хошена*» (детали одежды главного козла в Храме; подробнее — см. на сайте, к примеру, ответ **«Козн предсказывал будущее?»**, в разделе «Спроси у раввина») (гл. 35, ст. 27). На этих камнях были выгравированы имена основателей, родоначальников колен народа Израиля.

В своем комментарии к этому фрагменту Раши перечисляет имена, выгравированные на камнях *эфода* — в хронологическом порядке, по датам их рождения: Реувен, Симон, Леви, Иегуда, Дан, Нафтали, Гад, Ашер, Иссахар, Зевулун, Йосеф, Биньямин.

Теперь прочтем, что сказано об этом в главе **Бамидбар**: «А с вами (с Моше и Аароном) должно быть по одному человеку от каждого колена, каждый — глава отчего дома своего. И вот имена людей, которые состоять будут при вас: от (колена) Реувена — Элицур, сын Шедейура, от Симона — Шелумиэль, сын Цуришадая, от Иегуды — Нахшон, сын Аминадава...» (**Бамидбар**, гл. 1, ст. 4-9).

Не будем приводить весь список, ибо и без того уже понятно, что он построен по тому же хронологическому принципу (по датам рождения родоначальников колен) и что колено Леви, выгравированное на *эфоде*, в нем не значится. Добавим, что есть в нем и еще одно изменение: вместо имени «Йосеф» в него включены предводители колен — потомки сыновей Йосефа, Эфраима и Менаше.

Получается, что двенадцать вождей, упомянутых в главе **Бамидбар** — это не те же вожди, о которых говорится в книге **Шемот**. Именно об этом и пишет Раши в своем комментарии к нашей недельной главе. Речь идет о двенадцати **этих** предводителей (которые перечислены в начале недельной главы **Бамидбар**), — подчеркивает он, — а не тех, которые упомянуты в книге **Шемот**. Поэтому и написано в Торе: «И взяли Моше и Аарон **этих людей, которые названы были поименно**». Сама Тора акцентирует — «этих людей», потому что здесь имена Менаше и Эфраима, как родоначальников колен, даются впервые.



Что же касается колена Леви, оно **исключено из данного списка**. И в Торе сказано об этом трижды. В первый раз — такой фразой: «А левиты по отчету колену своему не были исчислены среди них» (**Бамидбар**, гл. 1, ст. 47). Во второй — «И говорил Всевышний, обращаясь к Моше: только колено Леви не считай и исчисления им не производи среди сынов Израиля» (**Бамидбар**, гл. 1, ст. 48-49). И в третий — «Левиты же не были исчислены среди сынов Израиля, как Всевышний повелел Моше» (**Бамидбар**, гл. 2, ст. 33).

Теперь мы нашли ответ на вопрос, почему Тора подчеркивает, что Моше и Аарон «взяли этих людей». Потому что названные поименно в нашей недельной главе двенадцать человек в таком составе никогда прежде не входили в список предводителей колен народа Израиля.

И именно это обстоятельство и выделяет Раши в своем «загадочном» комментарии...

Далее в нашей недельной главе читаем: «А вот родословная Аарона и Моше, когда говорил Всевышний с Моше на горе Синай» (**Бамидбар**, гл. 3, ст. 1). Следом идет перечисление сыновей Аарона: «...первенец Надав и Авиу, Эльазар и Итамар» (**Бамидбар**, гл. 3, ст. 2). И никакого упоминания о сыновьях Моше нет.

Говоря о «родословной» Моше Рабейну и Аарона, — пишет в своем комментарии Раши, анализируя эти строки, — Тора умалчивает о сыновьях Моше, называя его, Моше, потомками **сыновей Аарона**. Потому что именно Моше обучал детей своего брата Торе.

В этом заключен для нас важный урок: обучая сына ближнего Торе, нужно относиться к нему так, как будто бы ты сам произвел его на свет.

Но тогда, согласно логике Раши, получается, что весь народ Израиля — дети Моше Рабейну? — спрашивает Маѓараль. Ведь Моше учил весь народ Торе.

Однако, проанализировав данный вопрос, он приходит к такому выводу. Да, Моше действительно учил Торе весь народ Израиля. Но обучению своих племянников, сыновей Аарона, он уделял особое время и

особое внимание. К тому, чтобы донести до них сущность мировоззрения Торы, он приложил особенно много усилий.

Обязанность истинного отца, имеющего сына, — пишет Мафараль — обучать своего мальчика Торе, не щадя ни сил ни времени. Отец, проявляющий истинную заботу о еврейском образовании ребенка, готов объяснить ему те или иные аспекты нашего мировоззрения в любой час, в любой миг. И будет заниматься с ним столько, сколько потребует.

Отсюда наши Учителя выводят принцип: тот, кто учит мальчика Торе, как будто бы **усыновляет его**.

Но этот принцип действителен только в том случае, если учитель готов уделить ребенку гораздо больше внимания, нежели того требуют его прямые обязанности. Только тогда он может стать мальчику «вторым отцом».

По-настоящему хороший учитель не жалеет сил и времени на обучение учеников. Впрочем, чтобы он был детям как отец, и этого недостаточно. Учитель, о котором так можно сказать, погружен в проблемы учащихся, делит с ним радости и горести, а когда им больно — вместе с ними испытывает боль.

О раве Ицхаке Гутнере (один из крупнейших раввинов середины 20-го века; Литва — США — Израиль) рассказывают такую историю.

Однажды, когда он преподавал в *колеле* (небольшое учебное заведение для женатых молодых людей), к нему пришел один из его студентов и поделился своим горем. У этого студента тяжело заболел ребенок. Пересказывая учителю ситуацию, молодой отец не выдержал и разрыдался, закрыв лицо руками. Когда он справился с собой и вновь взглянул на учителя, то увидел, что рав Гутнер тоже плачет. Молодой человек понял, что его учитель воспринимает боль ученика, как собственную боль.

И нет ничего удивительного в том, что рав Гутнер воспитал сотни учеников, которые сумели подняться до высокого духовного уровня. Ведь он был для них не просто учителем, но и — самым настоящим отцом.

Именно о таких учителях Торы говорится в тексте нашей недельной главы, где Моше назван отцом детей Аарона...

В заключительной части главы **Бемидбар** читаем: «Не доведите до гибели колена семейств Кената из среды Левитов» (гл. 4, ст. 18).

Мидраш Раба, комментируя этот отрывок сообщает, что основной работой колена Кената было перенесение утвари (*менора*, стол для хлебных приношений и храмовые сосуды) *Мишкана* (переносного Храма), когда община переходила на новую стоянку. При этом каждый в этой семье знал, что самое главное — транспортировка *арона а-кодеша* (Ковчега Завета).

В то время считалось, что того, кто несет *арон а-кодеш*, ожидает большая награда. Поэтому накануне того дня, когда община Израиля должна была отправиться в поход, в семье Кената разгорались жаркие споры — все стремились взять на себя ответственность за перенесение Ковчега, а забота о других храмовых предметах отходила на второй план. Более того, атмосфера соперничества за право нести *арон а-кодеш* привела к легкомысленному отношению к столь почетным обязанностям, а вслед за этим — и к понижению уровня самого «статуса» и особого значения той роли, которую исполняли в общине члены семьи Кената.

Когда дело дошло до этого, Всевышний разгневался, поразил семью Кената, и многие ее представители погибли. Поэтому Тора и предупреждает о том, чтобы еврейская община не допускала полного уничтожения рода Кената.

Несомненно, соперничество в этой семье было продиктовано усердием и стремлением выполнять самые важные задания. Но результатом такого благого намерения стало осквернение Имени Всевышнего (на иврите — *хилуль а-Шем*). Как же могло случиться такое? Ведь в основе их споров, на первый взгляд, лежало желание действовать во славу Имени Всевышнего (*кидуш а-Шем*).

Невозможно по первому впечатлению определить, является ли то или иное действие праведным, — пишет Моше Хаим Луцато — один из крупнейших Учителей Торы, великий каббалист; Италия — Эрец Исраэль, 18-й век; им написаны десятки книг) в своей работе **Месилат Йешарим** («Путь праведных»). — Чтобы это понять, требуется глубокое размышление и анализ. Каждое действие, прежде чем приняться за его реализацию, не полагаясь на возникающее ощущение, следует **«взвешивать на весах праведности»**, задав себе вопрос: «будет ли то, что я собираюсь предпринять, и в самом деле исполнением заповедей?». Тот, кто, руководствуясь даже самыми высокими побуждениями, полагается на первое впечатление, рискует, осуществив задачу, получить обратный результат.

Именно это и произошло с членами семьи Кената, Они полагали, что совершают *мицву*, оспаривая друг у друга право нести *арон а-кодеш*, а в результате осквернили Имя Всевышнего.

Такое, когда стремление к праведности оборачивается противоположностью, нередко случается в жизненной практике.

Классический пример неправильного понимания истинных задач, продиктованных стремлением к праведности, дается в рассказах о **Ребе из Вижниц** (глава вижницких хасидов, Украина). Есть среди них такая история. Перед Песахом, когда в еврейских общинах пекли мацу, хасиды по несколько часов «дежурили» в пекарне, наблюдая за процессом ее изготовления (известно, что маца становится непригодной к употреблению в Песах, если процесс ее изготовления займет больше 18-ти минут — см. на сайте, к примеру, ответ **«О**

**прошлогодней муке из мацы»,** в разделе «Спроси у раввина»). И вот кто-то из хасидов заметил, что один из работников, занятый замешиванием теста — нерасторопен. Наблюдатель забеспокоился, что маца, в изготовление которой этот работник принимал участие, окажется некошерной для Песаха. И — накричал на работника, тем самым прилюдно унизив его.

Узнав об этом инциденте, Ребе объяснил хасиду, что человек не должен давать волю гневу. «Но ребе, — возразил хасид, — *хамец* (результат брожения 5-ти видов злаковых — пшеница, овес, рожь, полба и ячмень) запрещен даже в ничтожном количестве!». «Небольшое количество гнева, — ответил ему на это Ребе из Вижниц, — гораздо хуже небольшого количества *хамеца*».

Или возьмем обычную, бытовую ситуацию. В доме молодоженов установлен определенный порядок. Муж всегда приходил домой с работы в 6 часов вечера. Жена к этому времени готовила ужин и ждала его возвращения, предвкушая радость встречи. Но однажды муж не пришел ни в 6, ни в 6:30, ни даже в 7.

Ужин остыл. Радость ожидания угасла, сменившись беспокойством и унынием. Наконец, в 7:30 муж пришел домой. И объяснил, что задержался, потому что «сделал доброе дело» — отвез сотрудника в аэропорт.

Известно, что в каждом совершенном нами добром деле есть элемент прославления Имени Всевышнего. Но вот вопрос: действительно ли «добрым» было дело, осуществленное молодым супругом? Оказав услугу сотруднику, но, забыв позвонить жене, он погасил в ее душе чувство радости...

Эти истории достаточно наглядно иллюстрируют суть ситуации с семейством Кената. И дают нам представление о существовании «шкалы праведности»: собираясь осуществить доброе дело, угодное Творцу, будь внимателен, подумай, не навредишь ли ты этим, кому-то из окружающих...

Из содержания нашей недельной главы мы узнаем и о порядке, в котором еврейский народ путешествовал в пустыне.

Всевышний повелел Моше разделить лагерь на четыре части, каждая из которых

имела свою символику, в том числе — флаг. В состав каждой из четырех групп входили по три колена народа Израиля. И каждая группа в походе и на стоянках занимала свое место по отношению к *Мишкану* (переносной Храм в пустыне), который несли и устанавливали всегда в центре. Одна группа — справа от *Мишкана*, другая — слева, третья — впереди и четвертая — сзади.

Когда Всевышний повелел установить определенный порядок размещения колен по отношению к *Мишкану*, — рассказывает Мидраш, — Моше высказал опасение, что **это спровоцирует ссоры** в общине. Но Творец успокоил его — Он сказал, что каждое колено с готовностью займет указанное ему место, потому что порядок во время перемещений еврейской общины существует еще с времен праотца Яакова. «Новый» порядок построения в пустыне был точно таким же, как тот, который описывал своим сыновьям Яаков, когда они должны были вынести его останки из Египта, чтобы похоронить в Хевроне, в *Маарат а-Махпела* (в пещере, где похоронены наши праотцы и праматери).

Тут возникает вопрос: что беспокоило Моше? Ведь главы колен были людьми очень высокого морального и духовного уровня. Разве могли они ссориться из-за того, что какое-то место в построении казалось им, например, «лучше» другого? И еще: какая связь между построением во время перехода пустыни и тем порядком, в котором шли сыновья Яакова в *Эрец Исраэль*, чтобы похоронить отца?

В одном из комментариев к этому Мидрашу дается интересная интерпретация ситуации.

Моше, — говорится в нем, — беспокоился по поводу того, как народ поведет себя в условиях пустыни, где человека постоянно подстерегают опасности.

Да, еврейский народ, как известно, все 40 лет в пустыне сопровождало Облако Всевышнего, у них была вода из колодца, а с Небес на землю для них падал *ман* (см. на сайте ответ **«Что такое ман?»**, в разделе «Спроси у раввина»), служивший им пропитанием. Но... Психологически этот переход все равно был для людей напряженным. Все в их жизни зависело от чудес, которые совершал для них Всевышний. А природа человека такова, что, оказавшись в трудных условиях, он может, испытывая страх, измениться, утратить человеческий облик.

Моше понимал, что усложнение жизненных обстоятельств, безусловно, требует порядка. Но у него не было уверенности, что столь резкая перемена в существовании народа, оторванного от привычного бытового уклада, не приведет к хаосу и неразберихе, когда люди, потеряв ориентиры, начинают думать только о себе и перестают считаться с окружающими, забывая даже об элементарной вежливости.

Всевышний развеял сомнения Моше, говоря, что «они уже получили план построения от Яакова». Тем самым, напоминая, что сыны Израиля пережили большую травму — потерю праотца Яакова (последнего из праотцев).

При жизни Яаков сумел вселить в своих детей и в его потомков силу характера и способность не терять достоинство в самых трудных ситуациях.

Это качество проявлялось на протяжении всей еврейской истории. Одна из ярких иллюстраций тому — поведение евреев в концентрационных лагерях во время Второй мировой войны.

В нечеловеческих условиях они, в массе своей, сумели сохранить достоинство и еврейские ценности.

Следует понимать, что речь идет, в сущности, не о «физическом» расположении колен народа Израиля вокруг *Мишкана*, — подчеркивают многие комментаторы, анализируя Мидраш. — Порядок построения отражал ту роль, которую каждое из них должно было играть в жизни еврейского народа.

Чтобы народ мог успешно функционировать, необходимо разделение труда. В народной среде должны быть *козны* и «остальные», ремесленники и ученые Торы и т.п. Каждый должен занимать свое место в общине и выполнять конкретные задачи, внося свой вклад в общие достижения народа.

Моше сказал Всевышнему, что колено, которому по заведенному порядку надо было находиться, допустим, справа от *Мишкана*, может воспротивиться этому и счесть, что было бы лучше для них возглавлять шествие и т.д. Но на самом деле он говорил о другом.

О том, что многие, возможно, не пожелают брать на себя функции, выполнение которых, согласно порядку, вменялось в обязанности их колону. «Мы тоже хотим служить в Храме, — возразят они, — мы тоже хотим заниматься изучением и преподаванием Торы».

Но Всевышний уверил Моше, что такого не случится, ибо предназначение каждого колена (место в общем строю) уже получено ими от Яакова. В благословениях, которые последний в еврейской истории праотец дал своим сыновьям перед кончиной (см. на сайте, к примеру, [обзор недельной главы Вайехи](#), четвертый годовой цикл обсуждения).

Приказ построить народ в определенном порядке, — отмечает **рав Яаков Каменецкий** (глава йешивы "Тора ве-Даат", Нью-Йорк; Россия - США, 20-й век), — был дан лишь на второй год его пребывания в пустыне.

Только после того, как у сынов Израиля появился Храм, олицетворяя собой концепцию Присутствия Всевышнего. В первый год Мишкана у еврейского народа еще не было.

И в заключение подчеркнем, что недельную главу **Бамидбар** читают обычно перед праздником Шавуот — праздником Дарования Торы.

В эти дни важно вспомнить, какое огромное значение в движении нашего народа к цели имеет «порядок расположения колен», иначе говоря — умение с готовностью принять и исполнять ту роль, которая отведена каждому из нас в общем процессе исторического развития.

Перед получением Торы сыны Израиля стояли у горы Синай «как один человек, с единой душой».

И это — тот идеал, к которому евреи должны стремиться во всех поколениях.

Однако достижение единства такого уровня возможно, только если каждый из нас будет осознавать, что «незначительных ролей» не бывает, что все мы **можем и должны внести свой вклад** в общее дело.

Об этом, по сути, и говорится в недельной главе **Бамидбар**...

*Авторы текста рав Авигдор Бончек и рав Иссахар Франд*

## ВОПРОСЫ К РАВВИНУ

**В** чем коренное отличие людей, о которых говорят, что они — «эрев рав»?

*Вот сейчас часто слышишь, как тех или иных людей, или группу людей, по их поведению и взглядам, видимо, отличающимся от еврейских, даже от светских евреев, называют - эрев рав.*

*В чем же это коренное отличие? Каким образом это дотянулось до наших дней и не смешалось за 3500 лет с еврейским народом?*

*И если это действительно существует, как с такими людьми себя вести? Ведь вроде, это не враги, как, например, амалеки и антисемиты. Это, вроде евреи (во всяком случае, так числятся, хотя многим никто в их документы не заглядывал), но вносящие разброд, ненависть, ссоры между евреями. Принижают значимость и уважение наших авторитетов, рабаним и других важных людей. Причем, это на всех уровнях жизни - как в политике, так и в группах на учебе, на работе и т.д.*

*Заранее благодарен.*

**Ник  
Израиль**

**С**начала определим, что означает (в первом приближении) выражение «эрев рав».

Слово «эрев» — это «смешение», «рав» — «большое», «великое». Соединив оба слова, получаем — «великое смешение».

В Устной Торе (Мидраш **Танхума** и другие) разъясняется, что в момент великого Исхода сынов Израиля из Египта к нам присоединилось множество представителей других народов (не только египтяне), у которых в присоединении к удачливому народу, одолевшему мощную по тем временам Египетскую империю — были свои корыстные интересы.

Они, как правило, помалкивали, никого не поучали, стараясь не привлекать к себе особого внимания. Но стоило нашему народу столкнуться с трудностями — они тут же «вылезали из укрытия», пытались взять дело в свои руки и направить Исход в привычное для них духовное русло (к идолопоклонству).

То есть, вместо того, чтобы обращаться к Всевышнему — они взывали к каким-то силам, распространяли вредоносные мысли и теории, способные, казалось бы, «нормализовать ситуацию».

Но нам все это — строжайше запрещено. Ибо Творец мира — не хочет, чтобы кто-то, кроме Него, помогал нам своими средствами. Ему нужно, чтобы мы были с Ним и только с Ним.

Поэтому в стратегии и тактике *эрев рав* присутствовала хорошо понятная наглость, выраженная в позиции — «мы лучше знаем, что делать и как поступать».

За 40 лет блужданий по Синайской пустыне представители *эрев рав* как будто бы надежно замаскировались и практически растворились в нашем народе. И довольно скоро мы уже стали иметь дело не с людьми (из числа *эрев рав*), но — с некими духовными искрами.

Как проявляются среди нас эти искры?

Нетрудно догадаться, что — в наглости.

При том, что наглость и хамство — абсолютно противоречат основным, **коренным** качествам нашего народа.

А теперь позволю себе взглянуть на ситуацию под иным углом зрения.

Понятие «*эрев рав*» и все, что из него вытекает, в последнее время, к сожалению, приобрело признаки некоего способа решений мировоззренческих проблем.

Что позволяет многим евреям, не слишком далеким людям, взращивать в себе ничем не обоснованные и неоправданные чувства превосходства над другими людьми и ненависти к ним (и в первую очередь — к «своим», к евреям).

Почти каждому негативному явлению, не задумываясь, приклеивают ярлык — «*эрев рав*». Почти о каждом человеке, который не нравится, говорят — «потомок *эрев рав*».

И самодовольно потирают руки, полагая, что нашли корень проблем и метод избавления от людей, которые якобы вредят нашему народу.

То есть, вместо того, чтобы искать лекарство для нашего народа — ему приносят яд раздора, высокомерия и примитивизма.

Поэтому настоятельно рекомендую — не пользоваться этим выражением. Оно действительно существует. Но лишь — в качестве одного из элементов изучения Торы. И для того, чтобы как-то оперировать им — требуется глубинное постижение Торы и тонкость чувств.

Но ведь мы, как понятно, должны быть скромными, и не слишком надеяться на то, что нам удастся без труда, с успехом постигать глубинные слои Торы и проявлять истинную тонкость чувств.

Поэтому, вместо того, чтобы тратить время на бесплодные поиски представителей «*эрев рав*» и/или их искр (которые постоянно ускользают от нас) — нам следует всерьез заняться нашей исконной работой.

Это — глубокое (по индивидуальным возможностям) изучение Торы, серьезная молитва и осуществление добрых дел.

*Автор текста Элиягу Эссас*

## Что посоветуете по поводу перевода на иврит книги Зогар?

*Нам нравится ваш сайт! Он - как кислород для души.*

*Вопрос: Мы научились у вас, что надо читать в основном только на иврите (или на арамейском, если необходимо).*

*Что Вы посоветуете по поводу перевода книги Зогар на иврит и объяснение к нему под названием «Маток ми-Дваш»?*

*Большое спасибо,*

*Moshe K.*

*Moshe Kugel  
Zurich, Switzerland*

Прежде всего, отмечу, что перевод на иврит в многотомном издании книги **Зогар** с комментариями к ней (тоже на иврите) осуществил великий знаток Торы рав Даниэль Фриш. И это — тщательно продуманная работа.

В конце 90-х годов прошлого века мне посчастливилось учиться у него в группе — как раз в то время, когда он работал над завершением этого весьма значимого труда. Так что, знаю об этом многотомнике — не понаслышке.

Тем, кто умеет и привык к чтению серьезной, достаточно трудной для понимания раввинской литературы — безусловно, рекомендую приобрести это издание и, приложив старания, попробовать над ней поработать.

Если дело пойдет — это следует воспринимать, как знак

Свыше, показывающий, что надо продолжить начатое.

Если же изучение покажется слишком трудной, неинтересной задачей, и не будет приносить радостного удовлетворения — значит, время для изучения данного труда для этого человека еще не пришло. Стоит попытаться вернуться к нему через 2-3 года.

Если и тогда результат будет тем же — еще через 2-3 года. И т.д.

Воспользуюсь случаем, чтобы поговорить вообще об изучении Торы.

Один из секретов этого состоит в том, чтобы, с одной стороны — «не опускать



руки» (не бояться сложностей), с другой, как говорится — «не биться головой о стену».

Если тот или иной раздел Торы или какая-либо наша книга, что называется — «не идет», надо честно признаться себе в этом и попытаться понять, почему так происходит.

Причины могут быть самыми разнообразными.

Например — недостаточный для изучения таких аспектов Торы уровень знания иврита, слабые знания в подобных областях Торы, отсутствие привычки изучать такие тексты, неумение выработать в себе ощущение радости (а может, и счастья) от того, что Всевышний удостоил прикосновения к таким книгам и т.д.

И если при таком честном самоанализе что-то выявляется — надо подумать, можно ли это исправить, преодолеть. И если можно — то, как именно.

Один из проверенных и весьма достойных способов, позволяющих в большей или меньшей степени справиться с подобными трудностями — общение и обсуждение их со знающими людьми. А также — с друзьями-единомышленниками.

Опыт показывает, что в случаях, когда ко всему этому приложены усилия и проявлено терпение, в сочетании с абсолютно необходимыми в этой работе чувствами скромности и богобоязненности — то проблемы нередко наилучшим образом разрешаются.

*Автор текста Элиягу Эссас*

**К**огда в Литве появились евреи? Они — предки нынешних литваков?

*Когда в Литве появились первые евреи? Они - предки нынешних литваков?*

*С уважением к Вашему труду,*

*Гедиминас Якобсонас*

*Якобсонас Гедиминас  
Вильнюс, Литва*

**Т**очного ответа на Ваш вопрос нет, равно как нет и определенного ответа на вопрос о литовской государственности.

С практической точки зрения, большого значения это для нас, конечно же, не

имеет. Однако попробую хотя бы немного в этом разобраться.

Литва сотни лет была «зажата» между Царством Польским, Российской империей и прибалтийскими княжествами. Иногда она входила в состав Польши, хотя литовцы не без оснований утверждают, что именно Польша была частью Литвы — частью Великого княжества Литовского.

Было время, когда границы Великого княжества Литовского простирались от Балтийского моря и почти до Черного моря. Хотя поляки с не меньшим основанием утверждают, что это — границы Царства Польского. Более того. Этот факт поляки включили даже в текст своего гимна.

В каком-то геополитическом и философском смысле нас, евреев, интересовало это не должно. Однако евреев, которые жили в начале 6-го тысячелетия (700 лет назад и ближе к нашим дням), это все же — интересовало. Ибо тот исторический период характеризовался еврейскими погромами, организованными различными христианскими группами. Христиане Англии, Франции, Германии и других европейских стран буквально залили территорию Европы еврейской кровью.

И тут оказалось, что Царство Польское и Княжество Литовское не просто не возражали, чтобы евреи жили на их территории, но, наоборот, предоставляли им разные льготы, поощряя занятие тем или иным ремеслом и т.д.

Но, как это происходило **всегда и всюду** — настроение властей, как флюгер, менялось то в одну сторону, то — в другую. Вчера — льготы и привилегии. Сегодня — гонения. От государственных до — сугубо религиозных.

Так вот и жили там (как и в других местах) евреи сотни, а, может — и тысячу лет.

В еврейском мире к истории и судьбе литовских евреев относятся по-разному. Естественно, периодически были и кровавые погромы, с реальными жертвами. И одновременно — были периоды послабления, которые стимулировали расцвет еврейской жизни, с многочисленными домами изучения Торы, которые позднее стали называться йешивами, а потом, начиная с 19-го века — «знаменитыми литовскими йешивами».

Следует отметить, что с 19-го века (и даже раньше) литовцы и поляки не имели собственной государственности. Территория, на которой они жили, входила в состав Российской империи. Евреи при этом сохраняли в некоторой степени религиозную автономию, и расцвет в деле изучения Торы непрерывно продолжался.

Подчеркну, что именно литовским йешивам обязаны своим происхождением большинство йешив в Европе и в Америке. И не только в Европе и Америке, но — и в Израиле тоже. Крупнейшие израильские йешивы — «Поневеж», «Мир», «Слободка», «Хеврон» и еще несколько десятков — прямые «потомки» литовских йешив. Некоторые из них, как известно, в Израиле даже не сменили свое название.

Теперь — к Вашему вопросу о термине «*литваки*» (так восточно-европейские евреи, включая российских, называли и называют евреев, предки которых родились и жили в Литве).

Следует отметить, что в слове «*литвак*» содержится не только историко-этнографический аспект, но и — духовный. Сего-

дня *литвак* — это еврей, который изучал и изучает Тору, опираясь на принципы, разработанные в свое время в йешивах Литвы.

Иногда этот термин подразумевает еще и еврея, который выстраивает нюансы своей еврейской жизни на основе принципов, заложенных руководителями литовских йешив и в практическом плане изложенных в знаменитых книгах по *Галахе* (свод еврейских законов).

Это, к примеру — **Мишна Берура** (шесть томов комментариев к **Шульхан Аруху**, составленных раби Израэлем-Меиром ha-Коэном, широко известным и как Хафец Хаим; Литва, начало 20-го века). И — **Хаей Адам** (составитель — ученик Виленского Гаона рав Авраам Данциг; подробнее о ней — см. на сайте в ответе «О чем книга «Жизнь человека» и кто ее автор?»). Есть и другие, более современные книги, которыми так называемые «литваки» руководствуются в соблюдении наших, еврейских законов.

Обо всем этом можно было бы, конечно, еще многое сказать. Но в принятых рамках ответов раздела «Спроси у раввина» — ограничусь тем, о чем здесь уже рассказал.

Автор текста Элиягу Эссас

**К** ак вписать утреннюю гимнастику в распорядок дня?

Уважаемый рав Эссас.

Врач рекомендовал утреннюю гимнастику. Как правильно вписать ее в ритуал? После пробуждения, омовения рук, молитвы?.. Для мужчины и для женщины.

Спасибо за вашу непростую, но необходимую работу.

Лео  
Берлин

**О** мовение рук (*нетилат ядаим*) и утренний туалет еврейскому мужчине следует совершать сразу же после пробуждения, как только он встал с постели. А вот когда начинается молитва — это зависит от установленного для *миньяна* времени.

Если человек встал, скажем, в 7 утра, а в *миньяне* начинают молитву в 8, у него, полагаю, еще до молитвы хватит времени и на утреннюю гимнастику. Но если он встал в 7, а *миньян* собирается в 7.30 — надо, прилично одевшись, бодрым шагом (или на машине, если место молитвы далеко) отправиться к месту молитвы.

Очень важно прийти в синагогу до начала молитвы в «своем» *миньяне*. И даже если пришел, к примеру, за 10-20 минут — это очень хорошо. Можно (и правильно именно так поступать) посвятить это время изучению Торы (в самом широком смысле этого понятия), а после молитвы — продолжить.

После этого, если есть время и желание — сделать зарядку.

Само собой разумеется, что для физических упражнений — не существует установленного времени. Поэтому, если пользоваться данной здесь рекомендацией — можно без труда сочетать зарядку с еврейским образом жизни.

Продолжительность утренней гимнастики, кстати сказать, нам Свыше тоже не указывается. Полезная для здоровья зарядка может продолжаться 5 минут, но может — полчаса и больше.

Так что, возможностей много.

Все это относится к мужчинам.

У женщин положение — еще проще.

После пробуждения, *нетилат ядаим* и утреннего туалета ей рекомендуется прочесть утренние благословения (на это ей понадобится примерно 5 минут), а потом она может выстраивать свой распорядок дня, как хочет.

Например, сначала зарядка — потом молитва. Или молитва, потом — зарядка и завтрак. И т.д. и т.п.

Главное — женщина должна помнить, что ее личные потребности (молитва, зарядка и т.п.) не должны быть в ущерб заботам о детях и доме.

Еврейская женщина, так сказать — «стержень» дома. Она отвечает за то, чтобы в доме все было в порядке, во многих аспектах — несет ответственность за детей.

Во имя молитвы она — ни в коем случае не должна запускать дом.

Так что, как видим, у нее не будет больших проблем, если она включит в список необходимых дел еще и зарядку.

Автор текста Элиягу Эссас

## КУЛЬТУРА. ЛИЧНОСТЬ. ЭТИКА

*Жизнь состоит из бесчисленного множества обыденных мелочей. В повседневных заботах и суете мы забываем о том, что существование каждого из нас строится, прежде всего, на взаимоотношениях с другими людьми. Я отчетливо осознал это в день моей свадьбы...*

КОГДА ОГНИ ПРОДОЛЖАЮТ ГОРЕТЬ...

Марк Зелунка

**Н** аша машина остановилась около синагоги... Это был самый важный день в моей жизни - день моей свадьбы.

Как положено по еврейским законам, я постился целый день. Поэтому, когда из синагоги вышел человек и сказал мне, что в здании нет электричества, я ощутил приступ тошноты, головокружение и сильную слабость.

- Пожалуйста, не волнуйтесь! - начал он успокаивать меня, заметив, вероятно, что я побледнел. - Все будет хорошо. Мы с этим

справимся...

«Хорошо, - подумал я. - Буду придерживаться намеченного плана. Пока - переоденусь. Ну, а потом... Потом, скорее всего, появится электричество. Не оставят же без света надолго целый квартал!.. В худшем случае, перенесем свадебный ужин в другой зал - на соседней улице...».

Прошло 15 минут, полчаса, час... Электричества по-прежнему не было. Когда до назначенного для прибытия гостей времени оставалось каких-нибудь десять минут, я снова занервничал.

И в этот самый момент меня буквально оглушили невероятной новостью. Оказалось, что электричества нет. Ни в нашем квартале ни во всем Торонто. **Вообще - во всей северо-восточной части Канады** (это произошло в августе 2002 года). Когда будет - неизвестно. И получалось, что единственная возможность устроить свадебный вечер - вместе с гостями перелететь на самолете в Сиэтл (на северо-западе США).

Я подумал о том, как готовилась к этому событию Рахель, моя невеста. И вот теперь вдруг все ее старания - насмарку?... Нет генераторов, нет света, не работают печи для приготовления еды, нет микрофонов, нет громкоговорителя... Ничего - нет! Мы даже не сможем рассмотреть, кто приехал на нашу свадьбу...

Потерянный, погруженный в невеселые мысли, я и представить себе не мог, что все, что казалось мне столь непоправимым и ужасным, стараниями людей обернется к лучшему. Что этот, с неприятностей начавшийся вечер станет прекраснейшим в нашей жизни событием.

Стемнело. И тут в зале торжеств при синагоге один за другим начали зажигаться маленькие, мерцающие огоньки свечей. Их становилось все больше и больше. Зал озарился светом. На пороге появились первые гости.

Но как их угощать?

Оказалось, что моя мама успела договориться с поварами. Они притащили десятки шашлычниц на углях. И вскоре зал наполнился зазывными «гастрономическими» ароматами.

Хулу поставили на улице - под звездным небом. Церемония бракосочетания не

отличалась от других, которые я видел, присутствуя на свадьбах друзей. Разве что раввину и тем, кого вызвали для чтения благословений, из-за отсутствия микрофонов пришлось говорить громче обычного.

Комната для уединения (*хедер йихуд*), освещенная множеством свечей, выглядела очень романтично. Но мы все еще беспокоились. Что происходит там, в зале?..

Мы вошли и увидели настоящее столпотворение. Какие-то парни, пританцовывая, размахивали фонарями, создавая «световые эффекты». Как - на дискотеке. Танцующая и поющая толпа подхватила нас и вынесла в центр зала торжеств. Зрелище было невероятным.

Внезапно двери распахнулись еще шире, и в помещении появилась группа совершенно незнакомых людей. Выяснилось, это солист приглашенного на нашу свадьбу оркестра обзвонил своих друзей.

- Понимаешь, - говорил он каждому из них, - микрофоны не работают, а у ребят - свадьба...

И они приехали, бросив все свои дела. Чтобы помочь попавшему в трудное положение собрату-еврею.

Они запели еврейские песни. Наши гости вставали из-за столов и присоединялись к ним. В результате весь зал - и молодые и пожилые - самозабвенно пел и танцевал.

Мы уезжали в наш первый общий дом. К машине мы шли по дорожке, с двух сторон освещенной фарами частных автомобилей...

Сколько же людей делали все возможное, чтобы наша свадьба стала для нас настоящим праздником! Кто-то обеспечивал освещение в зале. Кто-то встречал и наших провожал гостей. Кто-то накрывал столы и при слабом свете умудрялся следить за тем, чтобы на каждом столике не переводились блюда с едой и напитки. Повара, не разгибаясь и изнывая от жары, в непривычных условиях готовили праздничные яства, а их помощники поддерживали в шашлычниках огонь...

Мы осознали все это, только когда приехали домой и стали перебирать в памяти события этой удивительной ночи. Но главное мы поняли, на чем строится наша жизнь. Ощущение жизненного благополучия измеряется не количеством цветов и не богатством декоративной ткани, которой обиты твои стулья. Не тем, сколько денег мы во что-то вкладываем или - во что мы одеты. Наше ощущение жизни **определяется вечными ценностями**, которые и должны направлять наши действия. Это - бескорыстие, желание помочь ближнему. Именно из таких качеств рождается атмосфера любви, которой окружили нас наши близкие, друзья и совсем незнакомые люди в день нашей свадьбы.

Спасибо всем, кто подарил нам эту незабываемую ночь!..

*Марк Зелунка родился в Торонто.*

*Учился в колледже Эш а-Торы в Иерусалиме.*

Перевод с английского

Впервые опубликовано

на сайте международной религиозной организации Эш а-Тора - [aish.com](http://aish.com)

## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ПО ТОРЕ

*Предлагаемая ниже диета — программа оптимального питания на всю жизнь. Она подходит всем: взрослым и детям, молодым и пожилым. Независимо от вкусов и предпочтений.*

*Пользоваться ею совсем несложно. Она — разнообразна, полностью удовлетворяет потребности человека в еде, содержит необходимое количество полезных веществ и снабжает человеческий организм энергией, достаточной для его нормального функционирования...*

### ДИЕТА ДЛЯ ВСЕХ

*Эндрю Вэйл, доктор медицины*

**Р**ечь, по сути, идет даже не о диете, в том смысле, который мы обычно вкладываем в это слово. Но — о важной составляющей здорового образа жизни, определенном комплексе продуктов, употребление которых обеспечивает нормальное функционирование человеческого организма. Я называю этот комплекс — «противовоспалительной диетой». Потому что ее основная задача — максимально защитить человека от возникновения и развития в его внутренних органах воспалительных процессов, которые, становясь хроническими, разрушают ткани и могут стать причиной многих заболеваний. В том числе — различные формы рака, болезни сердечно-сосудистой системы, болезни Альцгеймера и Паркинсона, иммунодефицит и т.д.

Конечно же, состояние здоровья людей в значительной степени зависит от наследственности, от того, насколько активный образ жизни он ведет и от целого ряда других факторов. Однако основной ущерб организму наносит ненадежный «строительный материал», то есть — неправильное питание.

Диета, которую я советую взять на вооружение — хорошо сбалансирована. В ней достаточно витаминов, минералов, жирных кислот и клетчатки. С ее помощью люди, кроме всего прочего, сбрасывают избыточный вес и в дальнейшем, продолжая следовать рекомендациям, не набирают лишние килограммы.

Переход на противовоспалительную диету можно осуществлять постепенно, внося в свой рацион все новые и новые свежие продукты, увеличивая количество овощей, фруктов и ягод и отказываясь от полуфабрикатов, суповых концентратов и обработанной продукции быстрого приготовления.

### Количество необходимых калорий

В среднем взрослому человеку следует ежедневно потреблять 2-3 тысячи калорий в день.

Женщинам и мужчинам, которые ведут сидячий образ жизни, требуется меньше калорий. Мужчинам и женщинам с большими физическими нагрузками — больше.

Если вы потребляете количество калорий, соответствующее вашему возрасту и интенсивности деятельности, ваш вес не будет расти или уменьшаться.

Важно отметить, что 40-50 процентов потребляемых калорий должно приходиться на углеводы, 30 — на жиры и 20-30 процентов — на белки. И еще: желательно, чтобы каждый раз, когда вы едите, в вашей пище были и углеводы, и жиры, и белки.

### Углеводы

Если дневная норма женщины — 2 тыс. калорий в день, ей следует ежедневно употреблять 160-200 г углеводов. Мужчине ежедневное потребление углеводов надо увеличить до 250-300 г.

Для достижения этой цели рекомендую есть больше бобовых (свежих или сушеных), сладкий картофель (батата), изделия из цельных, необработанных зерновых. Откажитесь от чипсов, бистли и другой подобной продукции. А также — от булок и пирожков из белой пшеничной муки, а тем более — с добавлением сахара или фруктозы. Ешьте хлеб из смолотой цельной пшеницы, ржи или полбы и каши из цельного риса, гречки, овса и ячменя.

### Жиры

Ежедневная порция потребления жиров — приблизительно 70 г на среднюю ежедневную норму питания (2 тыс. калорий в день).

Необходимо свести к минимуму использование насыщенных жиров — есть меньше сливок, сливочного масла, сыра и других молочных продуктов высокой жирности. Совершенно отказаться от употребления маргарина, исключая из рациона продукты, в состав которых он входит, пусть даже в очень небольших количествах.

Сведите к минимуму, а лучше — вообще откажитесь от животных жиров и ешьте только нежирное мясо. И крайне редко позволяйте себе есть изделия, изготовленные с добавлением кокосового ореха и пальмового масла.

Старайтесь не использовать в пищу подсолнечное, кукурузное, хлопковое масло и смешанные сорта. Пользуйтесь оливковым маслом или «канолой».

Добавьте в свой рацион авокадо, грецкие и миндальные орехи. Можно употреблять и масло, изготовленное из грецких орехов.

Человеческому организму необходим жир «омега-3». Он содержится в лососе (лучше покупать свежую рыбу, но можно — мороженую или консервированную), в сардинах (консервированных в воде или оливковом масле), в некоторых видах тунца.

Если вы не едите рыбу хотя бы два раза в неделю, принимайте рыбий жир.

### Белки

На среднюю норму ежедневного потребления продуктов (2 тыс. калорий) нужно от 80 до 120 г белков в день. Однако людям, имеющим проблемы с печенью или почками, а также — аллергию, следует уменьшить в своем рационе количество белка.

Старайтесь использовать в пищу главным образом белок растительного происхождения (особенно много его в бобовых). А употребление белка животного происхождения — сведите к минимуму.

### Клетчатка

Человеческому организму для нормального функционирования достаточно в среднем 40 г клетчатки в день. И это означает, что ваш дневной рацион обязательно должен содержать овощи, фрукты и ягоды. Клетчатка есть и в хлебных изделиях с добавлением отрубей. Читайте состав продукта на этикетке и выбирайте такой хлеб, где примерно на каждые 30 г содержится 5 г отрубей.

### Витамины и минералы

Лучший способ снабжать организм необходимыми ему витаминами и минералами — есть больше фруктов и овощей. Однако стоит добавить в диету и «антиоксидантный коктейль»: витамин С (200 мг в день), витамин Е (400 ед. в день), селен (200 мг в день), каротин (от 10 до 15 тыс. единиц ежедневно).

Кроме того, принимайте мультивитамины, содержащие фолиевую кислоту и витамин D, а также — кальций (женщинам — 500-700 мг ежедневно, мужчинам — не более 500-600 мг в день).

### Вода

Каждый человек должен выпивать в среднем 6-8 стаканов чистой воды в день (газированные сладкие напитки лучше вообще не использовать). Можно добавлять в воду свежевыжатый лимонный или какой-либо другой фруктовый сок.

Если в регионе, где вы живете, водопроводная вода слишком хлорирована или загрязнена, пользуйтесь домашними водоочистителями или купленной в магазине бутылочной минеральной водой.

Дам еще две рекомендации:

1. В процессе приготовления пищи регулярно используйте специи. Особенно — имбирь и куркум.
2. Консультируйтесь по поводу пищевого рациона с семейным врачом. Возможно, он будет вносить в предлагаемую схему какие-либо коррективы.

*Медицинский раздел портала yahoo*

Перевод с английского

## ЖЕНСКАЯ РУБРИКА

### Праздник Шавуот - праздник дарования Торы.

**С** одной стороны - это самостоятельный праздник, в который произошло максимально духовное раскрытие нашего народа. А с другой - это последнее кульминационное звено, начиная от праздника Песах, проходя через дни подсчета Омера и заканчивая получением Торы.

Всевышний проявляется в нашем мире через 10 видов своего света. Верхние три из них - управляющие. Их можно сравнить с головой человека. Нижние - исполнительные, соответствуют человеческому телу.

В дни счета Омера мы своей духовной работой дважды задействуем семь исполняющих качеств: в семи неделях Омера и в каждом дне каждой недели.

Таким образом, мы готовим все составляющие нашей души к получению света Торы.

Ведь, чтобы выдержать такой свет, необходима соответствующая подготовка.

И если при выходе из Египта Всевышний поднял нас на 49 духовных ступеней (а затем спустил), тем самым проложив дорогу для всех наших поднятий, то к празднику Шавуот мы сами, своей духовной работой, прокладываем путь к 50-й ступени.

Почему именно 50 ступеней подъема в праздник Шавуот?

Наша Тора - это пятикнижие, в каждой части которого проявлены 10 видов света Творца.

В Песах Творец поднял наши души, а затем спустил для самостоятельной работы.

Точно также в Шавуот: Он нас поднял на 50-ю ступень подъема после того, как мы сами прошли 49.

Когда наш народ сделал золотого тельца, наши души вновь спустились. Но подъем праздника Шавуот на все времена и на все поколения заложен в генетической памяти как каждого из нас, так и всего нашего народа.

В Шавуот, кроме подъема наших душ, было ещё и максимальное сплочение нашего народа. Ведь сказано, что все мы стояли на горе Синай как один человек с единым сердцем.

Почему на горе Синай мы получили как Тору письменную, так и Тору устную?

Письменная Тора символизирует Всевышнего, а устная - еврейский народ.

Как мы всю свою жизнь раскрываем для себя Всевышнего, так и устная Тора раскрывает секреты письменной.

Еще можно сказать, что письменная Тора отображает устройство мира, а устная - процесс его исправления.

Ведь Творец устроил наш мир по определенным законам: Он смотрел в Тору и творил миры. А наша задача в мире - исправить его. Ведь именно для этого был создан человек. Раскрывая письменную Тору через устную, мы, тем самым, «чиним» миры, в которых мы живем. Заряд этой починки проходит через верхние миры, пробуждает их для того, чтобы впустить в наш мир благословение.

Так 49 дней, работая над своими качествами, пробуждая в них 7 свойств Творца, мы чиним свою душу, а также и мир вокруг себя, а также и все миры, которые выше наших (мир мыслей, слов и действий).

Если в день дарования Торы мы достигли максимального подъёма, значит и в более высоких мирах был достигнут максимальный подъём: появилось изобилие света, которое спустилось вниз огромным благословением для нас.

То есть мы приняли благословение Творца (ведь наши души уже подготовлены к этому), а значит и объединились с Ним.

Это единение с Ним мы демонстрируем и сегодня, благодаря традиции изучать Тору всю шавуотную ночь.

Мы читаем начало и конец каждой недельной главы, начало и конец всех книг пороков и писаний, занимаемся внутренней, скрытой частью Торы.

Посредством нашей учебы мы объединяем всю Тору, как устную, так и письменную, объединяем Всевышнего с нашим народом.

Мы становимся соучастниками и свидетелями процессов, которые происходят в эту ночь на Небе.

Утром, перед рассветом, после ночного изучения Торы, мужчинам принято окунаться в микву.

Значит, существует и духовная миква. Ее вода - это Тора, это поток.

В духовном - этот поток в виде благословения спускается к нам.

Для того, чтобы с новой силой продолжать работу по исправлению мира. А оно может осуществляться только через Тору и заповеди.

Итак, достигнув в Шавуот своего духовного максимума, максимально приблизившись к Всевышнему, мы берём этот заряд с собой в дорогу по исправлению мира.

Хорошего праздника!

*Ле-илуй нешама Хася Нехама бат Лейб.*

*Счастливого пути!*

*Юдит Аккерман*

*Петах Тиква, Израиль*

## ЦЕЛЬ ЭЦ ТАМАР

*Жизнь и смерть в руках языка.*

**В** разговоре участвуют двое - говорящий и слушающий. Говорящий выдает информацию, слушающий - принимает как сосуд. Говорящий - это язык - Есод, передающий информацию, а слушающий - Мальхут, принимающая сторона - ухо.

Когда говорящий выдает информацию, а сосуд, то есть другой человек, ее принимает, то происходит объединение 2-х людей в одинаковом взгляде на какое-либо событие. Оно может быть положительным, а может быть отрицательным.

И если слушающий воспринимает информацию и действительно слушает, то информация повлияет на него. И тогда его поведение будет меняться - и в плане разговора, и в плане действий в ту или иную сторону. А это, в свою очередь, приведет к изменению поведения других людей и изменит их духовное состояние. В некоторых случаях, это может дойти до изменения взглядов больших групп людей. А иногда - на мировоззрение всего народа.

Прекрасно, когда человек изучает законы Шмират а-Лашон и ведёт себя в соответствии с ними. Это путь не лёгкий, но очень почётный. Но не многие знают правила речи. А ведь создав человека, Творец дал "инструкцию к его эксплуатации", то есть Тору. И одно из важнейших правил поведения человека - это следить за своей речью.

Почему это так важно? Разве недостаточно выполнения обычных заповедей?

И почему фраза из Мишлей, йуд-хет, говорит о том, что "жизнь и смерть в руках языка"?

Написано в наших книгах, что после 120 все наши поступки взвешиваются на "духовных весах". На правую чашу помещают наши добрые дела, на левую - проступки. Но не всегда видна на глаз разница между положением этих чаш. Для этой цели есть язычок весов, подвешенный сверху. Именно его направление указывает на то, какая чаша перевешивает. То есть именно язык является решающим в таком серьезном деле, как суд над душой после смерти.

Один и тот же поступок может иметь совершенно разные намерения.

Даже цдака - дача милостыни, у разных людей может иметь совершенно разные намерения.

Один дает с целью помочь, другой - чтобы увидел его ребенок, в воспитательных целях, а третий - чтобы другие видели какой он крутой, что дает цдаку. Ведь все 3 действия одинаковы. Но у всех троих намерения разные. И что по-настоящему у человека на сердце, нам не дано знать. Мы можем понять намерения человека только если он их озвучит.

Значит, в тот момент, когда человек начинает говорить, открывается нам его истинное отношение к делу, человеку, ситуации. И влияет на нас. И меняет мир вокруг нас.

Обратите внимание, что по законам правильной речи, нельзя обвинить человека в нехорошем поступке, даже если это правда. Почему? Потому что человек мог через минуту после содеянного раскаться, и тогда он уже не тот человек, что был раньше.

И получается, что наше обвинение - ложно. А написано ) רחוקה היתה מלשון רשע (ложных разговоров отдалась). Так вот о чем идет речь в этой фразе!

Обвинив человека, мы можем ухудшить отношение людей к нему, сломать ему судьбу, стать причиной духовной или физической гибели.

Распространение слухов влияет не только на этих троих - говорящего, слушающего и объекта беседы, но и на все окружение - близкое и дальнее.

И это влияние может быть, как в хорошую сторону, так и наоборот.

За это и судят человека. За то, в какую сторону он повлиял на мир в течение жизни. В хорошую или в плохую. А определяет это наш язык, как настоящий показатель того, что у него внутри.

*Посвящается скорейшему выздоровлению Фаина бат Миня*

*И выходу из сложнейшей жизненной ситуации Ошрат бат Сара.*

*Тамар Антопольская*

*Петах Тиква, Израиль*

## КОШЕРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ОТ САРОЧКИ

*Филе Барамунди (рыба Латес или Белый морской окунь)*

**И**нгредиенты:

*2 филе барамунди*

*4 зубчика чеснока, измельченные или выдавленные*

*3 ст ложки сливочного масла / для парвейного варианта взять масло виноградных косточек*

*1-2 ст ложки орегано*

*1 ст ложка петрушки*

*½ лимона*

*Соль перец по вкусу*

**С**пособ приготовления:

Растопить масло, добавить чеснок и тушить на очень медленном огне пока не зарумянится. Добавить травы и держать на огне, чтобы они дали аромат.

Положить рыбу на лист для духовки, выжать сок лимона, посыпать солью перцем, и вылить сливочное масло со специями.

Печь на 195 °C 20 минут

*Приятного аппетита!*

*Сарра Манн*

*Майами, США*

## ЗАКОНЫ ЛАШОН А-РА

*Упрекните злословящего*

**П**редставьте себе картину: вы оказались в компании, которая оживленно злословит. Что делать? Знайте: вы обязаны упрекнуть их, пристыдить если можно; остановить. Нельзя только - смолчать. Не забывайте: если вы смолчите, то станете соучастником в их грехе!

Две подруги, госпожа Сойфер и госпожа Кауфман, устанавливали киоски для благотворительного базара во дворе школы. Время перевалило за полночь, а они все еще трудились. Уставших женщин поддерживала мысль о том, что они бескорыстно трудятся на благо общины. Вдруг госпожа Сойфер вспомнила что-то неприятное об их общей знакомой госпоже Гласс. Но уже после первых двух слов ее прервала госпожа Кауфман: "Мы с вами выполняем важную заповедь, пытаюсь помочь людям. Так давайте не будем омрачать эту заповедь грехом произнесения лашон-ара"... Как вы думаете, что ответила госпожа Сойфер? Она сказала: "Благодарю вас. От усталости я почти перестала соображать, что говорю. Если бы все поступали, как вы, насколько меньше звучало бы на земле злословия!"

*Лейб Каханэ*

*Ашдод, Израиль*

## DOCTOR TORA

## Дарование Торы

Сегодня речь пойдёт о наступающем празднике Шавуот. Об этом празднике мы говорили много раз, и все мы знаем, что это за праздник, и нам известны его законы. Хочется поделиться некоторыми идеями, связанными с Шавуот.

Одна из них - это то, что в Шавуот мы получили Тору, поэтому, по логике вещей, этот праздник должен называться праздником получения Торы. Тем не менее в Торе этот праздник называется Шавуот недели по отсчёту, который мы ведём, — *сфират а-омер* (семь недель), а мудрецы называют его: *«Зман матан торатэйну»*.

Что это означает? *Время дарования Торы*. Однако этот праздник не называют временем получения Торы, хотя мы получили её, а не даровали. Поэтому для нас это было время получения Торы. Всевышний дал нам Тору, мы её получили, и в «Пиркей Авот» сказано: *«Моше кибель Тора ми-Синай»* — «Моше получил Тору на горе Синай». Поэтому мы должны были бы говорить: *«Зман кабала торатэйну»* — «Время получения Торы», а мы говорим: *«Зман матан торатэйну»* — «Время дарования Торы». Когда мы читаем настоящий свиток Торы в синагоге, то перед этим произносим благословение: *«Алия ле-Тора»* (поднятие, вызов к Торе). Что говорится в благословении?

*«Благословен Всевышний, который даёт нам Тору»*. Мы не говорим: «Благословен Всевышний, помогающий нам получать Тору или изучать Тору». В конце благословения произносим: *«Нотан лану Тора»*, но в начале произносим: «Он даёт», дающий нам Тору. Всё связано с тем, что Всевышний даёт нам. И даже в конце благословения мы произносим: «Он дал нам», а перед этим говорим в настоящем времени: «Который даёт» — (he is giving или gives на английском в настоящем времени — то, что происходит сейчас).

Без дарования нет получения, но для нас это получение. Мы всё время концентрируемся не на получении, а на даровании, и это проходит красной нитью. Есть несколько объяснений, одно из них мы затрагивали в предыдущем разговоре. В нём говорится, что получение не закончилось у горы Синай, оно происходит каждый день. Это правильно, но и дарование происходит каждый день, поэтому мы и говорим: «Дарующий нам Тору». Просто нет молнии и грома, но каждый праздник Шавуот и каждый день мы стараемся, насколько можем, получить Тору. Это похоже на гейзер или какой-то источник: он пробился, а потом из него потекли маленькие ручейки. Он бьёт ключом, и из этого источника можно получать воду.

Я позволю себе привести ещё одно объяснение. Мы хотим концентрироваться на даровании, на связи с Торой, с идеей давать — to give, как говорят по-английски. В любых системах есть такое понятие, как давать, хотеть давать другим или получать, принимать. Он человек дающий, так сказать, он даёт другим или получает от других. Если посмотреть на окружающий нас мир, то как же он запрограммирован: давать или получать? Можно ответить, что и *давать, и получать*.

Давайте посмотрим так это или нет. Вы знаете анекдот, почему в Израиле плохо играют в футбол? Потому что, если вратарь ловит мяч, то больше никому его не отдаёт.

Если говорить упрощённо, то мир был создан для того, чтобы

получать свет от Всевышнего. Поэтому он запрограммирован на идее получения. Посмотрите: атомное ядро притягивает электроны, бактерия притягивает минералы из окружающей среды, амёба поедает бактерию и так далее. Взгляните на растение: оно выделяет или поглощает воду? Растение выделяет кислород - побочный продукт, но для себя оно берёт. На его побочном продукте мы существуем, но это не означает, что растение сознательно даёт нам кислород. Оно берёт: корни регулярно всасывают из воды минералы. Корова ест растения, а волк съедает корову. Получается, что всё построено, чтобы таким образом, чтобы брать. В природе существуют, конечно, стадные животные, которые запрограммированы на то, чтобы одно животное помогало другому. Так легче выжить, но на самом деле всё запрограммировано, чтобы брать, брать, брать... И многие люди по своей природе, к сожалению, устроены таким же образом. Даже в Галахе есть принцип: *«Адам коров леацмо»* — «Человек заботится о себе». Таково природное свойство человека, и это совершенно очевидная реальность.

Однако есть две силы в этом мире, которые могут не только брать, но и сознательно отдавать. Первая сила — это Всевышний. Всевышний действительно является дающей силой, поддерживающей этот мир. Вторая сила и единственное создание, которое может что-то отдавать бескорыстно, — это человек. Он даёт не так, как растение, которое выделяет необходимый для жизни кислород, а делает это целенаправленно и сознательно. Поэтому, когда мы отдаём что-то другим, то приближаемся к Творцу настолько, насколько можем это сделать. И именно в этом заключается цель Торы.

Все знают, что на Шавуот мы едим *молочную еду*. Этому есть несколько объяснений, и самое классическое объяснение приводится в книге «Геулат Исраэль». По общему мнению, Тора была дарована в Шабат. Поэтому сразу же после дарования нельзя было есть мясную пищу, ведь до этого какая-то часть евреев добровольно соблюдала законы кошрута. Но эти законы были необязательными, и у многих евреев было не кошерное мясо. С дарованием Торы было запрещено есть не кошерное мясо, разрешалось употреблять только молочные продукты. Дело в том, что в Шабат невозможно было откошеровать посуду и варить, поэтому ели молочное.



Это обычное объяснение, но есть ещё одна очень интересная версия, которая приводится в книге "Таамей Мин-хагим" («Смысл наших обычаев»). Она заключается в том, что в «Шир а-Ширим» Тора сравнивается с молоком и мёдом: «Молоко и мед под языком твоим». Это связано с тайнами Торы. Спрашивается, почему именно молоко и мёд, а не вино, сухофрукты, хлеб или вода? Можно предположить, потому что *молоко и мёд происходят от живых животных*. Такое объяснение вполне вероятно. И именно на этом основании некоторые евреи не хотели употреблять в пищу молоко и мёд до дарования Торы, ведь они не были уверены, можно ли это есть. Это интересное объяснение, но евреи питались яйцами от живых животных, и тем не менее Тора не сравнивается с яйцами.

Почему же именно молоко и мёд? Что здесь необычного, из чего организмом производится молоко? Кровь фильтруется в молочных железах и получается молоко. Мы знаем, что нельзя есть кровь. Тем не менее молоко, которое является продуктом крови, разрешено есть. Откуда берётся мёд? Из пчёл, которые производят мёд. Пчёл нельзя употреблять в пищу, более того, есть общий принцип: всё, что происходит от нечистого, – нечисто. Поэтому мы сказали бы, что мёд тоже нечист, но пчелиный мёд разрешён. И это нововведение Торы – «*хидуш*», если можно так выразиться. Хочется отметить, что, когда в Торе говорится: «Земля, текущая молоком и мёдом», то, возможно, что здесь имеется в виду мёд фиников. Тем не менее слово «мёд» употребляется и для обозначения пчелиного мёда.

Здесь мы видим одну интересную вещь: то, что до этого было не кошерным, меняется и становится разрешённым – кошерным. Так работает Тора, то есть, если человек хорошо учит Тору, то он изменяет себя. То, что было плохим, не подходящим, не кошерным, может измениться и стать хорошим и кошерным. Поэтому молоко и мёд в некотором смысле символизируют Тору. Для нас, современных евреев, сейчас очень тяжело эмоционально связать себя с событием, которое произошло 3000 лет назад. Это совершенно вне нашего временного представления и вне нашей культуры. Однако, есть ещё одна дата в еврейском календаре, когда каждый человек может ощутить Всевышнего. Что

это за дата? Это Шабат. В чём заключается идея Шабата? Существует много различных объяснений, и одно из них это то, что в этот день человек как бы встречается со Всевышним. Шабат, как говорится в книге «Зоар», – одно из имён Всевышнего.

Есть интересный Мидраш о том, что, когда Всевышний давал Тору, стояла абсолютная тишина: птицы не щебетали, коровы не мычали. И тогда евреи слышали голос Всевышнего: «Я Всевышний». Почему нужна была полная тишина? Что это давало? Нефеш Шимшон считает, что на самом деле Всевышний постоянно разговаривает с нами. Он говорит через то, что с нами происходит в нашей жизни, через Тору, но мы постоянно отвлекаемся на разные незначительные вещи. Это то, что называется «*ноис ташум*». Например, когда мы делаем тесты, чтобы зарегистрировать потенциал нерва, там часто происходят какие-то шумы, бессмысленные электрические помехи, и они не дают распознать этот потенциал. Они исходят от флуоресцентного освещения, от сотовых телефонов и от прочей всячины.

В духовном мире тоже есть шум, который не даёт нам распознать Всевышнего, отвлекает нас и не несёт никакой смысловой нагрузки. В наше время это может быть что угодно: то, на что мы тратим время, и то, что заглушает голос Всевышнего. Например, это может быть интернет. Именно поэтому, чтобы научить нас слушать, когда Всевышний говорил, всё смолкло. Он показал нам, что иногда надо всё отключить, сконцентрироваться на главном, чтобы услышать Его голос. Поэтому в субботу для того, чтобы не слышать этот шум, мы выключаем телефоны и интернет, не работаем и не занимаемся бизнесом. И тогда можно услышать голос Всевышнего, который к нам обращается.

Существуют разные Мидраши про то, что называется «*бат коль*». «*Бат коль*» – это некое духовное явление, которое, возможно, уже недоступно в наше время. Оно переводится, как «Голос». Каждый день «Голос» произносит: «Как же мои создания оставили Тору?» Однако никто его не слышит, потому что мы поглощены всякой ерундой. У каждого из нас есть своё мычание коров и щебетание птиц, которое нас отвлекает. Поэтому в субботу мы должны сконцентрироваться, и тогда мы сможем ощутить Всевышнего. Это не день, когда можно наесться до отвала и всласть выспаться. Хотя, конечно, никто не мешает нам вкусно покушать и хорошо выспаться. Тем не менее не в этом заключается идея Субботы. Идея в том, чтобы выключить шум и бессмысленные помехи, которыми наполнена наша жизнь все остальные шесть дней, и сконцентрироваться на Всевышнем. На национальном уровне Суббота называется «*шмита*». Седьмой год, когда весь народ должен уйти от этого шума и сконцентрироваться на Всевышнем. И если этого не происходит, то последствия могут быть очень тяжёлыми.

Первое изгнание евреев продолжалось семьдесят лет по количеству седьмых годов. Семьдесят раз евреи не соблюдали седьмой год, поэтому оно продолжалось семьдесят лет. Про Субботу же сказано, что Она равна всей Торе. Тот, кто не соблюдает Шабат, отрицает всю Тору. Почему? Если к вам домой приходит президент государства, а вы даже не выходите его встречать, сидите в интернете или играете в пасьянс, то это значит, что вы его не особенно уважаете. Поэтому, когда наступает Шабат, а вы его игнорируете, возникает проблема, так как Шабат – фундамент, на котором всё строится. Можно начать с небольших и понятных вещей, которые вам доступны, но вообще не замечать Шабат – это очень плохо. К вам приходит Всевышний, и вы должны обратить на Него внимание.

Мы отмечали, что отсчёт дней от Песаха до Шавуота называется «сфират а-омер». Омер, ячменный столп, – это жертвоприношение, которое приносили в Песах, а в Шавуот, кроме обычных жертвоприношений, приносили другую необычную жертву. Эти дополнительные жертвоприношения, два больших, обычно квадратной формы, хлеба, называются «штей а-леhem». Они должны были быть по определению «хамец». Они не могли быть мацой, что очень необычно. Мы начинаем отсчёт с приношения омера, простого ячменного снопа, а заканчиваем приношением, которое включает дрожжевой хлеб, «хамец». Почему так? Согласно обычному объяснению, ячмень, по крайней мере, в то время, – еда животных. Ячменные снопы бросали в ясли ослам и лошадям. Поэтому наша нижняя точка отсчёта в Песах, когда Всевышний поднимает нас из очень низкого уровня, --это ячменный столп.

Тем не менее возникает вопрос. Почему мы заканчиваем жертвоприношением, которое является сдобным хлебом, то есть «хамцом»? Ведь мы говорили, что в Песах «хамец» –обозначает брожение и символизирует «йецер а-ра». Тора, как отметили мудрецы, «Барати йецер а-ра барати ло Тора тавлин». Всевышний сказал: «Я сотворил злое начало и приготовил для него снадобья». Слово «тавллин» переводится дословно как «специя», и именно этим словом называется Тора. Специи делают еду вкусной и пригодной для употребления. В этом содержится очень интересная идея, которую мы только что обсуждали. Тора позволяет человеку использовать все свои качества для служения Всевышнему, даже «йецер а-ра». «Беxоль йевавеха ве-йецер тов ве-йецер а-ра». Человек создан с определёнными наклонностями, из-за которых он не может полностью измениться, но может использовать их правильно. Что же ему для этого нужно? Нужна Тора, и именно Тора является тем средством, которое поможет ему это сделать. Поэтому давайте подготовимся к получению Торы, постараемся быть теми, кто даёт, а не теми, кто получает. Именно этим мы можем приблизиться ко Всевышнему. Давайте учить Тору, которая по своему рецепту поможет каждому из нас сделать тот сдобный хлеб, который мы сможем принести в жертвоприношение, а также исправить свои недостатки и использовать все свои лучшие качества для служения Всевышнему.

Доктор Арье Марголин

Кливленд, США

## ЖИВАЯ ТОРА

**Н**ачинается предпоследняя четвертая книга Торы, которая носит название в соответствии с названием первой недельной главы «Бемидбар» («В пустыне»). И начинается недельная глава «Бемидбар» с пересчета сынов Израиля: «Определите число всей общины сынов Исраэля по их семействам, по дому их отцов, по числу имен, всех мужского пола поголовно. От двадцатилетнего и старше, всех идущих в войско в Исраэле, исчислите их по их ратам, ты и Аарон. И с вами будут по одному мужу от колена, каждый (из них - глава дома своих отцов (Бемидбар, 1:2-4)).»

Рамбан в комментарии на нашу недельную главу пишет, что в сборнике мидрашей «Бемидбар Синай раба» он видел, как толкуют так: «В-вышний повелел Моше пересчитать сынов Израиля, проявляя к ним уважение и возвеличивая их этим подсчетом – каждого еврея по отдельности. Не следовало спрашивать у главы семьи: «Сколько

мужчин в твоей семье?» или «Сколько у тебя сыновей?» - но каждый должен был пройти перед Моше, с почтением и в трепете, а он совершал подсчет».

Удивительно: даже в таком, казалось бы, «техническо-статистическом» деле (что на самом деле, далеко не так) как пересчет населения, Тора предусматривает механизм, который обеспечивает тактичный подход к каждому, уважение и почет. Хотя ведь потомство каждого еврея – это результат брахи (благословения) Свыше и «условностей» могло быть гораздо меньше.

Комментирует Раши: «Они (евреи) были настолько дороги Ему, что Он пересчитывал их вновь и вновь. Когда они вышли из Египта, Он пересчитал их. Когда они согрешили с золотым тельцом (и были наказаны), Он опять пересчитал их, чтобы знать, сколько осталось в живых. И когда Его Шехина обрела обиталище среди них, Он снова пересчитал их..».

То, что дорого нам, мы пересчитываем и процессе пересчета мы получаем удовлетворение, реализуем свою любовь и осознаем, что происходит с объектом нашей любви: как он растет, какова динамика роста и т.д. Результат пересчета – есть констатация некоего результата, который несет в себе глубинный смысл реализации некой сверхцели.

Если принять во внимание вышеизложенное, то сверхцель еврейского народа – это максимально возможная степень близости к Творцу, а одна из критических необходимых составляющих на пути к этой сверхцели – это взаимное уважение, тактичность и любовь друг другу. Известно, что именно беспречинная ненависть стала причиной разрушения Второго Храма при том, что и многие другие поведенческие проблемы были замечены нашими мудрецами.

Сейчас непростое время для всего народа Израиля. Потомки Ишмаэля обозлились, и град ракет не прекращается: гибнут люди, имущество, посеян страх. А совсем недавно огромная трагедия сокрушила наши души: 45 человек погибли в страшной давке в Лагба-Омер. Но вот только – не быстро ли мы забыли об этой трагедии в мирное время? Понимаем ли мы и сочувствуем слезам вдов, детей-сирот? Думаем ли мы об этом?

Наши мудрецы говорят, что внешними обстоятельствами В-вышний говорит с нами. Тяжесть происходящего явно говорит

о недоработках всех нас — каких? Прежде всего, сердечных: именно в сердце должна гореть любовь к ближнему, именно там культивируется трепет к нему и искренние переживания. Вместо того, чтобы пересчитывать недостатки ближнего, не пора ли посчитать наши собственные недоработки и взяться за них основательно?

Объединение всего народа начинается с понимания ответственности за собственные мысли. Именно они формируют мировоззренческие привычки, которые затем укрепляются и формируют характер человека. И именно здесь должна быть основная война с йецер-а-ра и эгоизмом. И если каждый сделает то, что сможет, чтобы больше думать и делать для ближнего, Всевышний пошлет нам силы увеличить эту любовь и прославить Имя Творца с радостью, вместе.

Давид Эльман

Иерусалим, Израиль

## ШАВУОТ

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

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

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

Актуальная всегда, проблема эта —

превращение раба в свободного человека — для нас, советских евреев, приобретает особую остроту.

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

Ведь в случае двух других праздников название раскрывает какую-то частичку их сущности. Слово *Песах* (**פסח**) означает, что среди всего безобразия жизни Египетской империи Всевышний выделил, отметил (**פסח**) — "*пасах*" наш народ и вывел его к свободе. Слово *Сукот* (**סוכות**) означает, что семь дней мы проводим в суке.

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

Более того. Тора дает празднику Шавуот еще два имени:

**יום הבכורים** (*йом а-бикурим*) и **חג הקציר** (*хаг а-кацир*), а в Талмуде и других книгах, устанавливающих детали нашей традиции, есть еще одно, четвертое, название: **עצרת** (*ацерет*).

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

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

нашего праздника: **חג השבועות, זמן מתן תורה** (*хаг а-шавуот, зман матан Тора*), праздник Шавуот, день дарования Торы.

### Возвышение и очищение: необходимое условие

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

**יום הבכורים** (*йом а-бикурим*) — праздник первых плодов. К шестому дню месяца Сивана, на праздник Шавуот в Иерусалим стекалась большая часть еврейского народа. Все землевладельцы приносили с собой первые плоды нового урожая, собранного с их земли. Необходимо было принести первые плоды тех семи видов плодов, которыми славилась Эрец Исраэль: пшеница, ячмень, виноград, инжир, гранаты, маслины и финики. К Иерусалиму двигалась торжественная процессия, завершаясь в Храме, где у жертвенника клали корзинки с плодами, низко кланялись и выходили. Праздник

продолжался на улицах и в домах Иерусалима.

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

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

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

В конце книги из этой серии рассказывалось о празднике *Песах*:

"Праздник закончился. Нам немного грустно. Но уже слышно тиканье часов. Идет отсчет времени: от дня Исхода — сорок девять дней. После первого дня Песаха в каждой вечерней молитве считают дни.

Этот подсчет называют **ספירת העומר** (*сфират а-омер*). Как египтяне угнетали наш народ, мучали и истребляли его в рабстве (наши Учителя отметили, что евреи опустились на сорок девять ступеней (уровней) вниз и с каждой ступенькой погружались во мрак еврейские души) — так разгибался, возвышался и просветлялся он, возвращаясь из дома рабства в Эрец Исраэль. Сорок девять ступеней вниз и сорок девять шагов вверх. Ровно через семь недель мы, весь народ, уже стояли у горы Синай и слушали голос Всевышнего, слова, произнесенные для нас Им самим. Он признал нас достойными получить драгоценнейший сосуд — Его Тору. И мы пошли дальше, в Землю Израиля".

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

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

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

### **Дарование Торы: что это значит и как это происходило?**

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

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

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

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

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

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

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

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

И в этот момент слышался *голос* Всевышнего. Он был не только

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

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

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

Ибо каждая клетка тела, каждая молекула была пронизана духовностью. Тело, сосуд, вмещающий душу, стало как бы просветляться, исчезать. Естественной реакцией на это просветление, представляющее собой неотъемлемую часть устройства мира, было как бы бегство людей (и их душ) от контакта с огненной субстанцией (отрицание смерти, необходимое для существования мира).

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

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

Однако мы не можем завершить изложение тех событий, не отметив следующего факта: по сути, *евреи получили всю Тору непосредственно от Всевышнего*. Дело в том, что за мгновение до того, как послыша-

лось первое слово Десяти заповедей: "אֲנֹכִי" (Я...), на волнах звука шофара и огненной субстанции были *одновременно* произнесены все Десять заповедей, более того — все законы Торы *во всех их деталях*. Однако в отличие от явления, описанного выше, когда волны огненной субстанции как бы взаимопересеклись с душами евреев, здесь это произошло иначе: осуществилось лишь легкое касание каждой души. Но этого было достаточно, чтобы на все времена подготовить душу каждого еврея (а также душу настоящего, искреннего гера) к получению всей Торы.

### Наша Тора: великое богатство

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

Записанные в виде единого свитка, представляющего собой точную копию свитка, продиктованного Всевышним и записанного Моше, эти пять книг прочитываются ежегодно в синагогах. Завершают это чтение в праздник Симхат Тора (осенью) и тут же начинают читать снова.

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

Она называется **תורה שבכתב** (Тора ше-би-хтав) — Письменная Тора.

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

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

Запись Устной Торы представляет собой многотомное произведение —

Талмуд (**תלמוד**), а также много других книг, в свою очередь

объединенных общим названием *Мидраш* (**מדרש**).

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

Необходимо отметить, что в Талмуде глубоко разбираются все

стороны жизни человека — его внутренний мир и его практическая деятельность, взаимодействие с окружающей средой, устройство мира на всех уровнях — как в материальном, так и во многих духовных слоях, а также концептуальный анализ нашей истории, включая представления о будущем. Добавим, что *вся* Устная Тора основана на Письменной Торе и вытекает из нее. Поэтому можно говорить, что у горы Синай мы получили всю Тору (выражение отнюдь не философское — мы уже говорили о "легком касании" огненной субстанции души каждого еврея, во время которого душа впитала *всю* Тору, хотя, конечно, только в очень высоком духовном слое. В более низких слоях, включая материальный, процесс постижения Торы начался от Моше и продолжается через наших Учителей из поколения в поколение).

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

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

### Законы и обычаи праздника Шавуот

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

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

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

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

✦ Поскольку эта трапеза — особенная, то ее частью обязательно должен быть хлеб — главная пища человека. В субботу и праздники на стол кладут две халы. Чтобы подчеркнуть важность хлеба, наши Учителя постановили начинать трапезу с него, а перед этим сделать специальное омовение рук — **נטילת ידים** (*нетилат ядаим*), когда вода выливается из какого-либо сосуда на каждую руку по два раза (сначала на правую, затем на левую). Само собой разумеется, *нетилат ядаим* не заменяет мытье рук. Наоборот, наш закон требует, чтобы *нетилат ядаим* делалось только тогда, когда руки уже чистые. После *нетилат ядаим* сидящий во главе стола произносит благословение на хлеб (в данном случае — халы): "Благословен Ты, Всевышний... извлекающий хлеб из земли" — и раздает по куску хлеба присутствующим.

✦ Отличительной особенностью трапезы в Шавуот являются молочные блюда (часто — блинчики с творогом) и мед. Традицию эту основывают на одной из книг ТаНаХа —

**שיר השירים** (*Шир а-ширим*), "Песнь песней", в которой описывается сложность и красота внутренней связи Творца мира с еврейским народом. В *Шир а-ширим* есть фраза:

"Молоко и мед под языком твоим..."

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

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

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

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

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

✦ В конце трапезы произносят благословение — благодарность Тому, от воли Которого, *в конечном итоге*, зависит наше благосостояние и, в частности, обилие и разнообразие нашей трапезы, —

**ברכת המזון** (*Биркат а-мазон*). В тексте его мы отмечаем, что у нас есть пища, что Всевышний дал нам нашу страну — Эрец Исраэль, что у нас есть Иерусалим, духовная столица мира, и выражаем надежду на скорейшее восстановление Храма в нем.

✦ Утром в синагоге — праздничная молитва — *Шахарит*. Как и в другие праздничные дни (и в субботу), она состоит

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

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

✦ Затем читают *Мусаф* — дополнительную праздничную молитву.

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

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

#### Тикун лейл Шавуот

Мы уже говорили, что утром перед получением Торы евреи были *разбужены* ослепительным светом и звуками, исходившими от вершины горы Синай. Наши Учителя считают, что спать в ночь перед этим было, мягко говоря, не совсем уместным. Они постановили, что отныне ежегодно в ночь праздника Шавуот нам следует как бы исправлять свое поверхностное поведение в ту ночь, 6-го Сивана 2448 года.

Для этого собираются и читают в течение всей ночи отрывки из Торы, ТаНаХа, Талмуда, Мидрашей и других книг. Некоторые составляют свою "программу чтения" на ночь, другие пользуются готовым сборником, составленным сотни лет тому назад и назван-

ным **תקון ליל שבועות** (*тикун лейл шавуот*) — *установление для ночи Шавуот*.

Наш закон говорит, что если кто-то

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

#### Книга Рут

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

В ней рассказывается история моавитянской женщины Рут (моавитяне — народ, занимавший одну из областей современной Иордании), выразившей желание стать еврейкой, сделать *гиюр*. Истории этой уже около трех тысяч лет, и она для всех поколений — пример благородства, возвышенности и духовной чистоты. Слова Рут, с которыми она обратилась к своей свекрови (еврейке): "Куда ты пойдешь, туда и я; где тебе жить, там и мне; народ твой — мой народ; Б-г твой — мой Б-г" — стали символом, знаменем — и критерием — искреннего перехода в еврейство. Для нас, евреев, эта книга — замечательный пример личностного принятия Торы и ее законов. Так что причина, по которой ее читают в Шавуот, — очевидна. Что же касается Рут, то судьба ее после гиюра сложилась следующим образом. Она вышла замуж за Боаза, одного из Учителей того поколения. У них родился сын Овед, а у Оведа — сын Ишай. У Ишая же родился сын, которому суждено было стать величайшей, центральной личностью нашей истории. Звали его Давид. Царь, вставший над народом и государством. Учитель своего и всех последующих поколений. Прямой потомок его должен к концу нашего исторического периода возглавить еврейский народ здесь, на Земле Израиля, в Иерусалиме. И тогда народы мира будут собираться в Иерусалиме, чтобы получить из уст его и из уст других наших Учителей слова Торы, как это и предсказано пророком Ишайя-

гү: **כי מציון תצא תורה ודבר הי מירושלים** — "Ибо из Циона выйдет [Учение] Торы и слова Всевышнего — из Иерусалима".

#### Остановиться в пути — чтобы идти дальше

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

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

Поэтому в Торе, сразу после изложения законов Шавуот и перед изложением законов следующих по календарю праздников (как бы совершенно неуместно!), говорится: "А когда будете снимать урожай на земле вашей, не снимайте урожай с концов полей ваших и опавшие

во время жатвы колосья не подбирайте. Нуждающемуся и чужому пришельцу оставляйте это" (*Ваикра*, гл. 23).

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

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

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

## הג שמח ומועדים לשמחה!

### АНАЛИЗ НОВОСТЕЙ

#### Шестая колонна — о Пятой

(12.05-21) Ракетные обстрелы Израиля, начавшиеся вечером 10 мая, продолжаются. Теперь радиус ракетных атак расширился до Тель-Авива, Рамат-Гана, Ашдода, Беэр-Шевы, Холона, Петах-Тиквы и других городов центра и юга страны.

По сообщению пресс-службы ЦАХАЛа, к утру 12 мая по Израилю из сектора Газы было выпущено 850 ракет, примерно 200 из которых разорвались на территории самого анклава.

Эффективность "Железного купола" в армии оценили на 85%.

Ракеты, пробившие защитную систему "Железный купол" привели к жертвам среди мирного населения, в больницы поступили десятки раненых. От прямых попаданий ракет пострадало несколько домов, автомобили, а также рейсовый автобус, следовавший по улице Холона (лишь благодаря тому, что пассажиры, услышав звуки воздушной тревоги, немедленно покинули автобус, обошлось без жертв, при этом легкое ранение получила 5-летняя девочка).

По оценкам экспертов, Израиль в настоящее время близок к решению о проведении широкомасштабной сухопутной операции в Газе, целью которой станет нанесение смертельного удара по всему высшему и среднему руководству ХАМАСа и Исламского джихада.

Одновременно с этим, как мы уже писали (см. на сайте материал "[День Иерусалима](#)" — 11.05.21), города со смешанным арабо-еврейским населением в центре страны — Рамле, Акко, Лод — буквально "утонули" в волнах арабских погромов.

В частности, в Лоде, по словам городских властей, "не осталось ничего, что могло быть сломано и сожжено, чтобы оно не было сломано и сожжено".

Арабские вандалы пытаются нападать на евреев, которые в некоторых случаях были вынуждены, чтобы остановить жаждущую крови арабскую толпу, воспользоваться огнестрельным оружием.

В связи с тем, что власти Лода, по их признанию, фактически утратили контроль над ситуацией, в город перебросили войска пограничной службы (МАГАВ), переведенные из мест своей постоянной дислокации в Иудее и Самарии, а в самом городе объявлено "особое

гражданское чрезвычайное положение".

Дополнительные силы полиции введены и в другие города, подвергшиеся арабским погромам.

**Комментарий:** Особенно примечательно в эти дни то, как, кроме арабской "пятой колонны" в Израиле (см. на сайте материал "[Демографическая бомба замедленного действия](#)" — 03.05.02), начиная с депутатов Кнессета и заканчивая рядовыми погромщиками, показавшей себя, что называется, во всей красе — ведет себя "Шестая колонна", действующая внутри Израиля.

Речь — об израильских левых СМИ.

В эти драматические для еврейской страны дни израильские СМИ действуют основным по двум "направлениям".

Первая, и самая важная тема комментариев — мысль о том, что "нельзя обобщать", что арабы — разные. Что в основном они — хорошие, вполне лояльные граждане (вспоминается знаменитое заявление лидера партии "Ямина" Нафтали Беннета о том, что "99% израильских арабов — лояльные граждане Израиля"). Те же, кто устраивает сейчас погромы в синагогах Лода, атакуют муниципалитеты городов, поджигают еврейские дома и машины, снимают израильские флаги и водружают флаги Палестинской автономии и ХАМАСа, это, по версии израильских СМИ (и, видимо, г-на Беннета) — какие-то странные, непонятные арабы. Их действиям у израильских СМИ — нет логического объяснения. Это, возможно — просто какие-то больные люди.

И, как рефрен, повторяется и повторяется мысль, что ни в коем случае не надо обобщать.

К этому тезису вплотную примыкает второе "направление", на котором "специализируются" израильские СМИ в эти дни. Это — максимальное запугивание евреев. Бесконечные комментарии панического характера, сопровождающие бесконечный видеоряд картин с места падения ракет, плачущие люди, сводки о раненых и пострадавших... Израильские СМИ делают все, чтобы не просто информировать, но посеять панику. Панику, за распространение которой в военное время в СССР РАССТРЕЛИВАЛИ БЕЗ СУДА И СЛЕДСТВИЯ, а в США — арестовы-





вали паникеров Основная идея местных паникеров на СМИ в их комментариях — что все очень плохо, выхода нет. При этом адекватные ответные действия на ракетные обстрелы — невозможны (см. выше о первом направлении, с утверждением, что не все арабы плохие). Поэтому и нельзя стрелять по ним без разбора. Впрочем, выход, все же есть. И его подсказывает зрителям глава партии МЕРЕЦ Ницан Горовиц. "Корень всех наших нынешних бед, — вещает он, — это оккупация [палестинских земель]". О том, что те, кто обстреливает Израиль ракетами, считают оккупацией также и еврейское присутствие в Тель-Авиве, глава МЕРЕЦ деликатно умалчивает. Видимо, потому, чтобы раньше времени не вводить граждан в еще большую панику и депрессию. В общем, главное направление комментариев видеоряда из подвергшихся ракетной атаке городов целиком укладывается во фразу из старого анекдота: "Боль можно остановить, если отдать грабителю все, что у тебя есть". Однако еще интереснее столкновение между атакующим Израиль, ХАМАСом и защищающим израильские города от врага ЦАХАЛом. Не физическое, военное, но... — ментальное.

В самом начале ракетных обстрелов представитель пресс-службы ЦАХАЛа в беседе с журналистами высказал от имени руководства армией искреннее недоумение "совершенно непонятным" поведением ХАМАСа и его реакцией на события в Иерусалиме. "Ведь все последние годы ХАМАС в Газе не трогали, — сказал он, — вплоть до начала обстрелов! Зачем же надо было вступать в события в Иерусалиме?". Ответ пресс-служба ЦАХАЛа получила довольно быстро. Причем — из уст самого лидера ХАМАСа, Исмаила Хании. Тот заявил, что ХАМАС начал действовать после начала массовых арабских погромов в Иерусалиме, потому, что "все мы — один народ".

Вообще ХАМАС (уж в который раз надо отдать ему должное за прямоту и четкость выражения своей позиции — см. на сайте материал "[ХАМАС хотят заставить лгать как ФАТХ](#)", 14.02.06) — взял на вооружение все еврейские лозунги: "Мы — один народ!", "Это — наша Святая земля!", "Это — наш, и только наш, святой город!" и так далее.

При этом очевидно, что ХАМАС получил возможность практически монопольно пользоваться нашими лозунгами, только по одной причине: они — бесхозны, по-настоящему они ДО СИХ ПОР не востребованы самими евреями (!).

*Перспективы:* Оболванивание людей левыми СМИ, как видим, идет полным ходом. Его прямой результат — в том числе, и голосование на последних выборах за левые и мелкие псевдо-правые партии. Что фактически перекрыло возможность создания правого правительства — при явном большинстве голосов, отданных за правый лагерь.

Поэтому, несмотря на вполне очевидные и поучительные, казалось бы, события последних дней, мы не станем писать, будто бы уверены, что теперь-то у людей, наконец, откроются глаза.

Речь идет, прежде всего, о тех, кому на прошлых выборах не хватило сердца, ума и еврейского самосознания, чтобы четко и однозначно проголосовать за предвыборный список Нетаниягу и его истинных союзников.

Но даже если лишь у части этих людей проснется, если не сердце, то — хотя бы инстинкт самосохранения, и на следующих выборах пусть даже 5% из них проголосуют за правительство Нетаниягу — это уже решит дело в пользу стабильного и работоспособного правого правительства, без инородных "вкраплений". Ибо, повторим, левые в Израиле уже давно — в меньшинстве, и их доминирование — не более чем оптический обман. Тот самый обман, который не без успеха, надо сказать, создают израильские СМИ.

Мы не требуем, чтобы у избирателей сработали "еврейские инстинкты" или — чтобы в них вдруг проснулась политическая мудрость. Мы лишь подчеркнем, что голосование **против** Нетаниягу в сегодняшней ситуации — не просто проявление низкой неблагодарности.

Тут уместно напомнить о победе над коронавирусом (в то время, когда в очень многих странах свирепствует эпидемия, когда в Индии каждый день погибают 4.000 человек, а заболевают — 400.000).. О том, что в Израиле до сих пор получают "коронавирусное" пособие по безработице, сидя дома и получая за это деньги. О том, что израильская экономика — одна из лучших в умении выйти из вызванного пандемией кризиса. Не голосовать за Нетаниягу, зная все это — сознательное игнорирование элементарного инстинкта самосохранения, которым, по идее, должны обладать любые живые существа.

Даже если избирателя интересует исключительно "получение от государства максимально возможных благ", он поступит последовательно и логично, если проголосует так, чтобы продолжать получать эти блага и выгоды от того, как Нетаниягу руководит страной.

То, что в такой ситуации люди голосовали против нынешнего премьер-министра, это, в общем-то — уже диагноз...

Впрочем, нашему народу не привыкать. Недаром в Торе он назван "жестоковым". Поэтому, если говорить о следующих выборах и о голосовании на них избирателей — мы далеки от победных реляций и оптимистических прогнозов. Но на какой-то, хотя бы минимальный прогресс, на какое-то минимальное просветление в сознания людей — мы все же надеемся...

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

## ДЕТСКАЯ СТРАНИЧКА

# Д

орогие читатели!

*Мне хочется поделиться с вами своим открытием!*

*Оказывается, что государственные, королевские и другие  
флаги –это тоже еврейское изобретение. Не подумайте,  
конечно, что все эти флаги придумали евреи...но.*

*Современные государственные флаги – это бледное подобие –знамен  
- дгалим –созданных по воле В-севышнего.*

*Итак, что же это были за знамена?*

*Прекрасны в переливах красок оттенков многих и цветов.*

*Знамена легионов наших, как отражение основ!*

*Здесь цвет особый и эмблема, и буквы сотканы в слова.*

*И нет здесь ничего пустого, лишь истина одна!*

*Четыре легиона главных –четыре легиона славных.*

*У Йегуды –был синий флаг с изображением льва.*

*Эфраим с черным флагом шел с эмблемой быка.*

*У Реувена флаг был красный . Цвет справедливости и силы.*

*Эмблема же напоминала, чужое брать –недопустимо...*

*Вот, Дана флаг - сапфира цвет, и змей на нем-предупреждение.*

*Он нападает на врагов, и пусть не ждут они спасенья...*

*Прошли года, века идут, всегда героизму место будет!*

*Евреи помнят флаги эти и предков славу не забудут!*

*Слава знамен помогла еврейскому народу выжить и сохранить свою  
веру в изгнании.*

*Ну а вам, мои дорогие читатели, предлагаю разобраться в символике*

*12 знамен .Поверьте , это очень интересно!*

*Цюпа Гензель*

*Кфар Эльдад, Израиль*



## ЛИСТ ТАЛМУДА

Трактат Йома

Лист №26

Первым в истории еврейского народа *коэном-гадол* Всевышний избрал Аарона, брата Моше Рабейну. А его прямым потомкам по отцовской линии заповедал служить в Храме.

Уточняя подробности служения в Храме, Талмуд сообщает, что работы здесь распределялись среди *коэнов* по жребию (см. на сайте [обзор листа 25](#)). Чтобы никому не было обидно. Ведь любой вид служения был для каждого *коэна* - желанной привилегией.

Талмуд производит расчеты и сообщает, что ежедневными приношениями занимались от девяти до двенадцати *коэнов*. Проводится здесь учет «рабочей силы» и для выполнения других работ.

Эти детали важны не только для восстановления исторической достоверности. Они пригодятся нам в будущем, когда вернутся законы, действовавшие в прошлом. А произойдет это в эпоху Третьего Храма, который будет отстроен на все времена.

Один из этапов служения в Храме - воскурение *кторет* (специальный набор ароматных трав), что помогает очищать мир от духовной нечистоты. У этой работы есть и еще одно удивительное качество: **она духовно обогащает** того, кто ею занимается.

Откуда нам это известно? - спрашивает Талмуд. И отвечает: из 12 колен народа Израиля Всевышний избрал колено Леви (деда Аарона) для служения сначала - в *Мишкане* (переносном Храме в пустыне), а потом - в Иерусалимском Храме. Когда Моше благословляет все колена народа Израиля, обращаясь к колену Леви, он говорит: «...положат *кторет* перед лицом Твоим». И дальше в том же фрагменте Торы сказано: «Благослови, Всевышний, богатство его (колена Леви)...» (**Дварим**, гл. 33, ст. 10-11).

Тора - коллективное наследие народа Израиля. У каждого колена есть в этом наследии своя доля.

Обычно *талмид-хахам* (еврей, глубоко знающий Тору; букв. - ученик мудреца) принадлежит колену Леви или колену Иссахара, - отмечает **Рава** (величайший Учитель Талмуда четвертого поколения; 4-й век).

Речь, разумеется, не идет о том, - подчеркивают комментаторы, - что представители других колен не могут настолько глубоко постичь тексты Торы, чтобы получить право определять *галаху* (практический закон). Рава лишь высказывает наблюдение, что в каждом поколении колен Леви и Иссахара таких людей, как правило, больше. Отметим, что особые способности представителей этих колен к углубленному изучению Мудрости Творца предсказаны самой Торой.

В исторической хронике в Танахе - **Диврей а-Ямим** о колене Иссахара говорится, что его представители «...умеют понимать суть времен и знают, что делать Израилю» (**Диврей а-Ямим**, гл. 1, ст. 12-32). То есть представители колена Иссахара способны вынести правильное *галахическое* решение, соответствующее конкретному историческому периоду.

В благословении колену Леви в Торе сказано: «...будут учить законам Твоим Яакова (народ Израиля) и учению Твоему Исраэля» (**Дварим**, гл. 33, ст. 10).

Отметим попутно, что книга **Дварим** отличается от предыдущих четырех книг Пятикнижия. Книги **Берешит**, **Шемот**, **Ваикра** и **Бамидбар** были слово в слово записаны Моше Рабейну под диктовку Всевышнего. Моше видел буквы, написанные черным огнем на белом огне, и слышал голос Творца. Книга **Дварим** - обращение Моше к народу Израиля, в котором он как бы «озвучивал» возникающие в нем ощущения. Эти слова - точное проявление Воли Творца.

Откуда мы это знаем? Еврейская традиция сообщает, что после того, как Моше Рабейну обратился к народу, Всевышний показал ему произнесенные им слова, начертанные черным огнем на белом огне. И снова Моше слышал голос Творца. Иначе говоря, речь Всевышнего была вложена в уста Моше, что ясно подтверждено Небесами.

Но почему бы не сказать, что знатоки Торы, выносящие *галахические* решения происходят из колена Иефуды? - спрашивает Талмуд. Ведь написано, что в будущем, когда евреи со всех концов света вернутся в *Эрец Исраэль*, **Иефуда будет определять галаху** именем Всевышнего, и именно его колено будет учить народ Израиля Торе - «...Иефуда - законодатель Мой» (**Теилим**, гл. 60, ст. 9).

Предсказывая своим сыновьям будущее, наш праотец Яаков говорит Иефуде: «Не отойдет скипетр от Иефуды, и законодатель - из среды потомков его...» (**Берешит**, гл. 49, ст. 10). Это разве не аргумент?

Речь идет о том, что при обсуждении Закона чаще будут приниматься *галахические* решения мудрецов из колен Леви и Иссахара, - объясняют Учителя, - а не из колена Иефуды.

Надо сказать, что большая часть современных евреев - потомки Леви, Иефуды и Биньямина. Остальные колена вернутся, когда придет Машиах. Интересно, что Тора называет Биньямина «другом Всевышнего» и говорит о нем, что он будет жить уверенно и спокойно.

Авторы текста Леви Гдалевич и Элиягу Эссас