



# השבוע דעל אדאט דאס פרו

ОНЛАЙН ОБЩИНА «ХАФЕЦ ХАИМ» ПРЕДСТАВЛЯЕТ  
ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ ЧТЕНИЯ ЗА ШАББАТНИМ СТОЛОМ.  
ПРИ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПОДДЕРЖКЕ САЙТА [WWW.EVREY.COM](http://WWW.EVREY.COM)



## НЕДЕЛЬНАЯ ГЛАВА «ВАЙЕХИ»

**А также:**

*Вопросы к Раввину*

*О здоровом образе жизни*

*Женская рубрика*

*Культура. Личность. Этика*

*Детская Страничка*

*Лист Талмуда*

Акко, Алматы, Анадырь, Астана, Ашдо, Ашкелон, Баку, Бат Ям, Беер Шева, Бейтар Элит, Белград, Белореченск, Бийск, Бней аиш, Бобруйск, Бровары, Будапешт, Валуйки, Вастерас, Вилейка, Винница, Владивосток, Владикавказ, Волгоград, Воронеж, Герцлия, Горловка, Градец-Кралове, Гродно, Динслакен, Днепродзержинск, Днепропетровск, Донецк, Дюйсбург, Евпатория, Екатеринбург, Желтые Воды, Залари, Запорожье, Зарайск, Иерусалим, Ижевск, Иркутск, Иршава, Казань, Камышов, 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, 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:***Обсуждение главы «Вайехи» — 3**Вопросы раввину —7**Здоровый образ жизни —11**Культура. Личность. Этика— 11**Женская рубрика—13**Детская страничка—14**Лист Талмуда—15**Ответственные за проект:**Элиэзер Фрейдкин, Давид Рошберг**Над номером также работали:**Залина Мошкович, Лея Коган**Сара Манн, Цюпа Гензель,**Эня Леина, Надежда Шалем,**Шломо Фрейдкин**Художник:**Мария Журавлёва**Любые Ваши предложения**направляйте на эл.почту**hafetz.haim@outlook.com***МЫСЛИ РЕДАКТОРА...***Седьмая глава Вайехи является последней итоговой главой книги Берейшит.**Рассказывают мудрецы, что наш праотец Яков находился в Мицраима вместе со всей семьей 17 лет. Именно столько лет было и Йосефу.**Эти годы жизни Якова были цельными и счастливыми, несмотря на то, что абсолютно вся жизнь нашего праотца насыщена поисками истины и испытаниями. Каждый день, благодаря своей духовной работе, он вносит исправления в свое мироощущение, тем не менее, подчеркивается, что это время были особенными.**Нам это не должно быть удивительно, ведь Яков получает возможность передать свой потенциал детям и внукам.**Настоящая радость для отца увидеть, что всё его потомство наследует великую миссию, данную самим Творцом.**В нашей главе мы видим кульминацию в виде благословений и напутствий, которые дает Яков своим сыновьям и внукам.**Нужно отметить, что как Яков, так и Йосеф никогда не произносят название Мицраим, они только говорят намеками «эта страна», что дает нам возможность понять, что до тех пор, пока мы чувствуем себя чужими вне своей земли, вне Эрец Исраэль, у нас есть тесная связь со Всевышним.**Однако, как только мы начинаем забывать об этом, начинается порабощение.**Ну, а пока, получив благословение от нашего праотца Якова, мы все с вами готовы, готовы к реализации плана Творца в виде рабства в Мицраим с последующим чудесным выходом и избавление от него.**Но об этом в будущем, пока Хазак Хазак венитхазэк!**Шаббат шалом!**Элиэзер Фрейдкин*

## ОБСУЖДЕНИЕ ГЛАВЫ «ВАЙЕХИ»

### ГЛАВА «Вайехи»

**Место в Торе:** Книга *Берешит*, гл. 47, ст. 28 — до конца первой книги Торы.

#### Почему она так называется?

В первой фразе главы говорится: “И жил Яков в стране Египет семнадцать лет...”.

И жил на иврите — *вайехи*.

**П**еред нами — последняя глава книги *Берешит*. И мы можем ожидать некоего “подведения итогов”.

Яков должен подготовить своих сыновей — а, значит, и весь еврейский народ — к преодолению *галута*.

*Галут* — это состояние человека (и всего еврейского народа), которое определяется утратой ощущения Творца, потерей смысла и цели существования. В *галуте* лишь вера поддерживает людей. Но ощущение Присутствия Творца — мерцающие, бледные.

О некоторых аспектах проблемы мы говорили в нашем первом годовом цикле обозрения этой главы (первый цикл обсуждения недельной главы). Теперь продолжим обсуждение.

Итак, глава начинается со слов: “И жил Яков в стране Египет семнадцать лет...”. Что означает число **семнадцать**, мы уже знаем (см. на сайте первый цикл обсуждения недельной главы *Вайешев*). Там речь шла о сути жизни Йосефа. Здесь нам это число говорит о высшем этапе жизни Якова.

«И жил Яков в стране Египет семнадцать лет...»

В первом годовом цикле обозрения глав мы отмечали, что этот семнадцатилетний период сам по себе был бессмысленным. Его суть заключается в том, что он явился **продолжением** предыдущих **130 лет**, в течение которых формировалась цель — выйти на такой уровень, который мог обеспечить преодоление *галута*.

И действительно. Число семь — символ Цели, десять — постижения Мудрости. А в Мишне (*Пиркей Авот*) сказано: “...мудр тот, кто видит (постигает) последствия”.

Словами “И жил Яков в стране Египет семнадцать лет” Тора свидетельствует, что он провел такую духовную работу, которая вывела его на уровень Знания Цели и предвидения Результата.

Устная Тора (*Мидраш Раба*) сообщает нам, что именно к этому времени Яков собирался раскрыть сыновьям не только общую картину всей будущей еврейской истории, но и сообщить конкретные сроки (этот фрагмент из Мидраша приводит в своем комментарии Раши).

В потенциале Яков был готов это сделать. Но Всевышний “перекрыл” канал его видения, который у Якова уже был, чтобы главным фактором реализации исторической перспективы оставалась свобода выбора.

Но из первой фразы главы мы узнаем про Якова, что всего он прожил 147 лет.

Вчитаемся в текст, в то, в какой форме выводит Тора это число: “...и

были дни Якова, годы его жизни — семь лет и сто сорок лет”.

**Дни... годы.** Слово **день** (на иврите — *йом*) говорит о стабильности и ясности.

Слово **год** (на иврите — *шана*) свидетельствует об изменениях: подъемах, падениях и т.п. Цельность Якова проявлялась и в том, что все противоречивые повороты его судьбы (вспомним, хотя бы главные страницы его жизни: учеба — и бегство: Рахель, но — Лея; приход в *Эрец Исраэль*, но — история в Шхеме; надежды на Йосефа — продажа Йосефа; наслаждаясь жизнью в *Эрец Исраэль* — уходит в египетский *галут*) не разрушили его внутреннее состояние цельности (об этом Тора — гл. 33, ст. 18 — говорит прямо: “И пришел Яков цельным...”).

И при этом Тора разбивает его жизнь на как бы отдельные периоды — сто сорок и семь (не сорок и сто) лет.

Смысл числа семь нам тоже известен. **О чем говорит нам число 140?..**

Число 140 на иврите записывается буквами *куф, мем*, что составляет слово *кам* (в переводе на русский — встать, восстать “из пепла”). И действительно, только о Якове сообщает Талмуд: “Но Яков не умер”. Разумеется, здесь не имеется в виду, что он остается жить как обычный человек, среди нас. Речь идет о том, что свершенной им духовной работой он достиг такого уровня, что **его душа живет в душах всех евреев** и оказывает на них воздействие. И пока жив еврейский народ — жив Яков.

Число 140 сообщает нам и другую информацию. Буква *куф* (числовое значение — 100, одна сотня) означает высшее постижение Одного (Всевышнего). Буква *мем* (числовое выражение — 40) говорит о **процессе** этого постижения (процессе изучения Торы). Недаром Моше Рабейну был на горе Синай **40** дней.

Яков стал олицетворением “слияния” с Творцом — через постижение. И только о нем говорит Талмуд — *меркава ле-кисэ а-кавод* (душа его — составляющая Управления Миром).

Это объясняет смысл последующего текста.

Три действия совершил Яков перед (физической) смертью.

**Первое:** взял с Йосефа клятву, что тот похоронит его в *Эрец-Исраэль*.

**Второе:** дал особые благословения сыновьям Йосефа — Эфраиму и Менаше.

Третье: благословил всех своих сыновей, определив каждому его роль — **какой гранью быть в “бриллианте”**, который называется “еврейский народ”.

В нашем обзоре мы попытаемся проанализировать суть второго из этих трех действий.

Из всех своих внуков Яков выделяет двух сыновей Йосефа, как бы приравнивая их к собственным сыновьям и, тем самым, поручая им роль родоначальников двух из двенадцати колен еврейского народа. Сам этот факт не имеет аналога, и объяснить его можно лишь, вникая в глубинный смысл текста Торы, в каждое слово.

Вот как выглядит первая фраза, открывающая тему: “И было, после этих событий, и сказал (так в тексте) Йосефу — вот, отец твой болен, и взял двух сыновей своих с ним, Менаше и Эфраима” (гл. 48, ст. 1).

Сказано в этой фразе: **после событий**. Какие события имеются в виду?

Здесь говорится о том, что произошло с Йосефом. Рассказ о нем завершился предыдущими фразами, когда Яков взял с него клятву, что он похоронит Якова в пещере Махпела, в Хевроне (Земля Израиля), там, где лежат Авраам и Ицхак. Необходимость, история Йосефа, привела Якова в Египет. Но он не останется там и **вернется после земной жизни в Эрец Исраэль**, к тому месту, где покоятся Авраам и Ицхак. И это становится символом единения трех основателей (отцов) нашего народа.

**И сказал Йосефу.** То сказал, о ком идет речь?

Все переводы Торы на русский и английский языки обходят этот вопрос. В них говорится: “и сказано было Йосефу” или — “и сказали Йосефу” и т.п.

Эта загадка раскрывается нам в словах Якова, сказанных чуть позже: “*Малах*, избавляющий меня от всякого зла — передает благословение (этим) юношам...” (гл. 48, ст. 16). О сути слова *малах* см. на сайте [первый цикл обсуждения недельной главы Ваишлах](#) (первый годовой цикл).

“Избавляющий”, — подчеркивает Яков (причастие употреблено в настоящем времени). То есть речь идет о процессе. Но какое это имеет значение?

Продолжим обсуждение фразы.

**Вот, отец твой болен.** Слово **вот** в Торе означает — внезапность, неожиданность. И дело тут в том, что до Якова болезней (самых обыкновенных, когда, скажем, вирус поражает какой-либо из человеческих органов) в мире не было. Люди жили, и их организмы постепенно слабели и старели. А когда “наверху” принималось решение, *малах* смерти отделял душу от тела. Наступала смерть. Существовала в мире и насильственной смерти.

Яков поставил перед собой задачу полностью очистить свою душу, “без пятен” перейти в другой мир. Ему это было необходимо для того, чтобы на духовном уровне в момент “старта” еврейский народ начал свою историю с чистой страницы. Ибо, как сказано выше, в каждом еврее живет частица души Якова.

Чтобы облегчить процесс очищения, процесс *тшувы*, надо было внести в мир **механизм предупреждения**. Эту роль выполняет **болезнь** человека. Болезнь сопровождается слабостью. Она ясно напоминает человеку о том, что он смертен, о необходимости “привести в порядок дела”.

Яков начал с себя. Его духовная работа реализовала потенциал *тшувы*, который Творец заложил в мир, и в мире появились болезни — в том виде, в котором они нам известны. Яков заболел первым.

Производимая Яковым духовная работа воссоздает *малаха* и сообщает ему определенную энергию. *Малах* “организует” Якову возможность подвести итоги. Эфраим (сын Йосефа), как сообщает Устная Тора, срочно покидает землю Гошен (египетская территория, где находился Яков с сыновьями, где Эфраим учился у Якова) и мчится в столицу Египта, чтобы сообщить отцу — Яков болен.

Теперь нам понятна следующая фраза: “И передал Якову и сказал: вот, сын твой Йосеф пришел к тебе...” (гл. 48, ст. 2). И мы уже знаем, **кто** “передал” Якову.

Но почему говорится здесь: **и передал и сказал?**

Потому что сначала *малах* “передал”, что они (Йосеф с двумя сыновьями) идут к нему, а потом, в момент, когда они пришли, когда Яков должен был максимально сконцентрироваться для благословения, *малах* “сказал” — сообщил об этом мягко, успокаивающе.

Ведь момент этот наступил внезапно. И в Торе это подчеркивается: “...**вот**, сын твой Йосеф”.

Но почему Йосеф взял с собой двоих сыновей?

Яков говорит ему: “...а те, кто родились у тебя после них (Менаше и Эфраима), твоими считаться будут...” (гл. 48, ст. 6). И, значит, мы можем заключить, что Йосеф ощущал объективную Истину, понимая, что Яков должен выделить именно этих двух сыновей.

В чем заключалась эта Истина? И, вообще, почему вместо колена Йосефа у нас — два колена: Эфраима и Менаше?

Поверхностный слой понимания таков:

Яков хотел подчеркнуть, что Йосеф обрел

статус старшего сына (на иврите — *бехор*). По законам Торы, *бехор* получает две доли наследства, остальные сыновья — по одной доле.

Неясно только, на каком основании Яков делает Йосефа “старшим” сыном. Ведь первым рожден Реувен (см. например, гл. 35, стр. 23 — “Сыновья Леи: *бехор* Яакова — Реувен...”).

Следовательно, Тора говорит нам не о первородстве “по документам”, но о первородстве в духовном мире. Души Яакова и Рахели должны были объединиться для реализации ощущаемого ими Плана Творения (Яков не знал тогда, что в План входит и его объединение с Леей — для создания **условий** реализации Плана).

И в момент интимного объединения Яакова и Леи (в первую ночь) Яков был уверен, что он — с Рахелью (Лея и Рахель — сестры-близнецы). Поэтому, зачав Реувена, Яков мысленно и духовно предполагал, что его первенец будет от Рахели. А им стал Йосеф.

А теперь перейдем на более глубокий уровень осмысления.

Почему, благословив двух сыновей Йосефа, Яков благословил Эфраима правой рукой, а Менаше — левой, несмотря на то, что Менаше был старшим? Таким образом, получилось, что **старшим** был назначен Эфраим. Почему?

Из текста Торы мы видим, что Яков готовит к этому Йосефа. Читаем, что сказал Яков прямо перед благословением — подряд две фразы: “А я — когда пришел из (страны) Падан, умерла при мне Рахель — в стране Кенаан, в пути, у входа в (район) Эфрат: и похоронил я ее там; по пути в Эфрат, он же — Бейт Лехем. И увидел Исраэль (Израиль) сыновей Йосефа и сказал: кто — эти?” (гл. 48, ст. 7-8).

Какова связь между первой и второй фразами? И, вообще, зачем нужно было говорить о Рахели, да еще — Йосефу, который не просто знал эту историю. Все случилось при нем.

Чтобы все это понять и получить ответы на поднятые вопросы, нам надо знать о сути имен — Менаше (он пока еще — старший) и Эфраима.

Первым родился Менаше: “И назвал **старшего** (*бехор*) — Менаше, ибо Всевышний дал мне забыть все тяготы мои... а второго назвал Эфраим, ибо размножил (увеличил) меня Всевышний в стране бедствия моего” (гл. 41, ст. 51-52).

Имя **Менаше** призывает (несмотря ни на что) — выдержать. Имя Эфраим означает — идти вперед, расти, увеличиться.

А теперь вспомним о **космической роли Йосефа**.

Об этом мы подробно говорили в **обзрении недельной главы *Вайшее*** (см. на сайте в первом годовом цикле обзрений). И здесь отметим лишь роль Йосефа как “проводника” духовности от Яакова — братьям.

В любом духовном явлении, как всегда, есть правая сторона — рост, движение и левая — сдерживание.

Мир формируется с первого дня Творения на основе такого принципа: правое выше левого, фундамент мира строится на правой стороне.

Но бывают времена, когда роль основной обретает левая сторона. Такое случается, когда Всевышний предоставляет тому, что мы называем силами зла, возможность укрепить (на определенных этажах) свои позиции. В такой момент главное — выстоять.

Йосеф ушел в Египет, попал в *галут* — в ночь. И мы, читая о нем, ясно видим, что для него задача — выстоять — приобретает решающее значение. И он назвал старшего сына — Менаше.

Но теперь, в конце своих дней Яков, как говорилось выше, собирается

дать напутствие еврейскому народу на все времена. Надо исправить то, что было сделано (отсюда болезнь и *тшува*, причем, *тшува* — космическая).

Вот почему Яков напоминает Йосефу о том, о чем, казалось бы, излишне напоминать — о Рахели. Так он готовит его к исправлению, точнее — к восстановлению его изначальной роли.

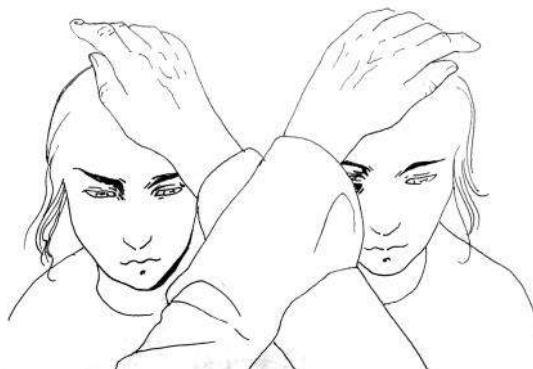
Вчитаемся в некоторые слова этой фразы (ст. 7) еще раз:

**А я...** Этими словами Яков подчеркивает, что собирается открыть Йосефу свою глубинную суть.

**Умерла при мне Рахель.** То есть наследником становится Йосеф, сын Рахели.

**В стране Кенаан, в пути.** Слово *кенаан* на иврите восходит к корню, который переводится на русский язык как “признать”, “принять”, “согласиться”. И речь в этой части фразы идет о признании Творца на тех духовных этажах, где душа имеет свободу выбора.

**У входа в Эфрат.** Слово *Эфрат* означает — “размножу, увеличу”. И теперь понятно, почему Яков пересказывает эту историю. Чтобы подчеркнуть — *Эфрат*. Таким образом он дает благословение, завещание Йосефу. И восстанавливает его космическую роль — получить духовную энергию от Яакова и, **размножив**, передать братьям.





Проведенный нами анализ расставляет все по своим местам. И становится очевидным, что “старшая” — правая сторона. И, следовательно, не Манаше, а — Эфраим.

Но что означает заданный при встрече вопрос Яакова: “кто эти?”. Ведь дети Йосефа, особенно — Эфраим, провели рядом с ним на земле Гошен много лет.

Чтобы разобраться в этом, вспомним, что речь идет о последнем этапе очищения и подготовке к будущему — на все времена. И здесь важна каждая деталь. Яаков должен убедиться, что Эфраим и Менаше — действительно “его дети” и даже частично не восприняли чужое мировоззрение. Они родились и выросли в Египте, в империи, где возникло бесчисленное количество верований, “измов”, обожествляющих человека (в частности — фараона) и силы природы. В их основе — позиция самого фараона, который позднее, через 200 лет, скажет: “кто (такой) Всевышний, чтобы я послушал Его?” (Шемот, гл. 5, ст. 2).

Вот Яаков и опасался — не затаился ли где-то глубоко в душах Эфраима и Менаше этот разрушительный вопрос — **кто** (такой) Всевышний?..

И спросил Яаков: **кто** эти? Вложив в свои слова и дополнительный (но того же порядка) смысл.

На иврите этот вопрос — *ми эле?* Два слова, которые состоят из тех же букв, что и Имя Всевышнего, означающее “управление миром”. Только в них Имя как бы разорвано на два слога, и даны эти слоги в обратном порядке. Продемонстрируем разницу, записав Имя и вопрос по буквам: *алеф, ламед, зей, йуд, мем* (буквы Имени Всевышнего) — *мем, йуд (ми — кто), алеф, ламед, зей (эле—эти)*.

Внешне — те же буквы. А внутри — разрыв. Внешне, как может показаться, жизнь человека соответствует еврейской традиции, но внутри кроется “разрыв”, оставляющий место для вопроса: “Кто такой Всевышний, чтобы я слушал Его...?”

Яаков получает ответ, которого ждал: “И сказал Йосеф отцу своему: они — мои сыновья” (гл. 48, ст. 9).

На иврите сын — *бен*. Тот же корень, что и у глагола “строить”. То есть Йосеф сказал отцу: “они выстроены мной”.

Оставим теперь Яакова и Йосефа. Посмотрим, что являет собой еврейский народ через 200 лет в пустыне Синая, перед тем как войти в *Эрец Исраэль*.

По слову Всевышнего огромный стан сынов Израиля имел такое устройство.

В центре — *Мишкан* (Храм). С каждой из четырех сторон располагалось по три колена сынов Израиля. С восточной — три колена сыновей Леи. С южной — еще три колена сыновей Леи (будем иметь в виду, что **дети “теневого” жены записаны за главной женой**). С западной — три колена сыновей Рахели, с северной — два колена сыновей Рахели и одно — сына Леи (подробнее это описано в первых главах книги *Бамидбар*).

Такая “конструкция” стана соответствует тому, о чем сказано в нашей главе. Лея — потенциал реализации Плана. Рахель — “родовые муки” самой реализации (о родовых муках Тора сообщает, кстати, один раз, когда говорит о рождении у **Рахели** Биньямина).

Потенциал зарождается на востоке, где восходит солнце, а энергию набирает на юге, где солнце — в зените. Это — день.

Но реализация Плана возможна только, **если** человек в неясной ситуации (вечер, за-

пад) сделает выбор и **сумеет преодолеть ночь** (север, сторона, откуда вообще не приходит свет солнца).

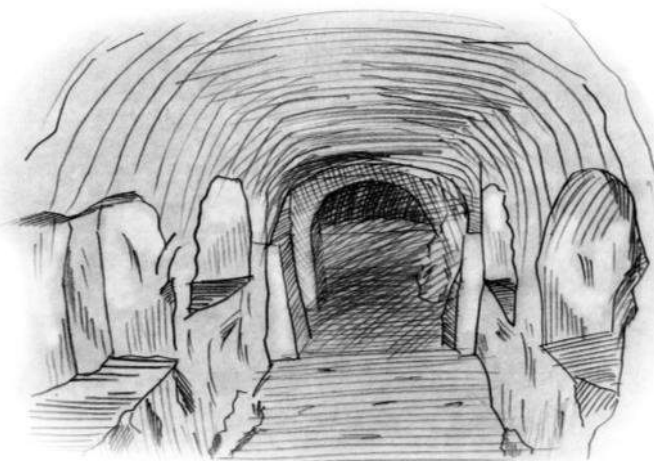
Ночь — это *галут*. Йосеф ушел на **запад** (в Египет) и получил в Израиле город Шхем — к **северу** от Иерусалима и Храма (см. гл. 48, ст. 22): “А я отдаю тебе (Йосефу) Шхем”, — говорит Яаков.

То, что при разделении народа Израиля на колена на долю Йосефа пришлось два колена, позволило числить за Рахелью пять колен из двенадцати. И это соответствует космической роли Йосефа.

А теперь вернемся к одному из снов Йосефа. Вспомним, снилось ему, что Солнце, Луна и звезды склоняются перед ним (гл. 37, ст. 9). На востоке они поднимаются и склоняются на западе. Чтобы, пройдя через север, показаться на востоке.

После *галута* будет *геула* (реализация Плана). Сон Йосефа сбывся на “подготовительном” уровне — в Египте. На высшем уровне сон его сбудется в Конце Дней (*ахарит а-ямим*).

А пока каждого еврея принято благословлять так: “Сделает тебя Всевышний как Эфраима и Менаше” (гл. 48, ст. 20) — даст тебе потенциал роста и силы и потенциал выстоять.



Автор текста Элиягу Эссас

## ВОПРОСЫ К РАВВИНУ

**К**ак Вы относитесь к негативному высказыванию раввина о советском периоде?

*Доброе время суток, уважаемый Элиягу Эссас!*

*Я почти ежедневно захожу на ваш сайт и слежу за вашими ответами - откровенными и объективными. Надеюсь, ответите и на мой.*

*Как вы относитесь к высказываниям Берл Лазара в его интервью Интерфаксу, где он негативно говорил о советском периоде и предложил вынести тело Ленина из Мавзолея.*

*Вы же постоянно говорите о том, что иудеи не должны вмешиваться в религиозные и светские дела.*

*Спасибо.*

*С уважением.*

**Александр Козырев**  
Россия

**В**сегда стараюсь не обсуждать высказывания и деяния раввинов, занятых своей работой, которую мне трудно объективно оценить, как Вы, судя по всему, от меня ожидаете.

Кроме того, меня, откровенно говоря, как правило — мало интересует практическая сторона деятельности той или иной общины вне Израиля. Поэтому я и не читал интервью Берл Лазара «Интерфаксу» и даже ничего о нем не слышал.

Однако, чтобы не оставлять Ваше письмо без внимания — для анализа возьму за основу его слова в Вашем изложении.

Вы пишете, что раввин Берл Лазар «негативно говорил о советском периоде», а также предложил, как Вы пишете — «вынести тело Ленина из Мавзолея».

Сначала попробуем вместе с Вами сами спокойно и объективно оценить эти два высказывания. Не забывая при этом, что эти слова в интервью произнес раввин, то есть — религиозный еврей.

Вспомним, что в советские времена в качестве государственного мировоззрения повсеместно насаждался — атеизм.

Как религиозный еврей может к этому относиться?

По решению властей были закрыты все религиозные учебные заведения, запрещено издание книг религиозного содержания. Ни одна синагога даже не имела права печатать листок для своих прихожан.

Как можно это оценить? Тем более — когда речь идет о самой сердцевине, о сути еврейской жизни.

А теперь — о захоронении тела В.И. Ленина.

Еврейская традиция к любому издевательствам над телом умершего, еврея и нееврея, относится — отрицательно. И поскольку захоронение, когда тело ушедшего в иной мир предадут земле — естественная «конечная станция» пребывания человека в нашем мире, все другие способы обращения с телом умершего в нашей традиции считаются неправильными. И более того — категорически неприемлемыми.

Сказав все это, снова повторю свою обычную позицию, состоящую в том, что евреям никогда не следует вмешиваться в то, что происходит в любой, чужой еврейской стране, в политику правительств и т.п. И совершенно категорически не разрешается обсуждать иные, чуждые нам религиозные позиции и высказывать по их поводу собственные оценки.

Но в данном случае, насколько я понимаю, речь шла о том, что в советские времена евреи не имели возможности жить по-еврейски. А это уже — не вмешательство в чужие дела. Это — протест против вмешательства других в наши дела.

Именно это и я сказал бы о советском периоде (при том, повторю, что текст интервью раввина Берла Лазара мне неизвестен).

А вот по поводу перезахоронения Ленина — надо выносить его тело из Мавзолея или нет — я бы не стал ничего говорить. Но если бы меня прямо спросили, как наша традиция относится к такому способу «погребения» — я, оставив за рамками разговора политические аспекты, ответил бы коротко и конкретно.

При всем этом еще раз подчеркну, что только раввин конкретной общины может знать те или иные нюансы ситуации, в которой находится его община. И эти неведомые нам (и мне, в частности) обстоятельства и нюансы могут подтолкнуть его к высказываниям на темы, на которые, по моему мнению, высказываться раввину — не следует.

*Автор текста Элиягу Эссас*

**М**ожно ли в шаббат курить электронную сигарету?

*Можно ли в шаббат курить электронную сигарету, и если нет, то почему?*

**Михаил**  
Россия, Москва

**К**урить электронные сигареты в шаббат — нельзя. По двум причинам.

**Первая** обусловлена устройством электронных сигарет. Они, как Вам, полагаю, известны, состоят из трех элементов: батарейка, парогенератор и картридж с жидкостью (содержащей никотин или без него).

И этого уже достаточно, чтобы понять: поскольку электронная сигарета «работает»

на батарее, значит, речь идет об электричестве. А по законам еврейской традиции включать и выключать электричество в *шаббат* — запрещается.

Возможно, некоторых пользователей может ввести в заблуждение инструкция, в которой сообщается, что электронная сигарета включается — «автоматически». Однако же данное указание свидетельствует лишь о том, что для того, чтобы закурить, не надо, скажем, нажимать на какую-либо специальную кнопку. Человек **затягивается**, и сигарета «сама» начинает функционировать. Что, в сущности, означает, что, затянувшись, курительщик «включает электричество», то есть совершает действие, осуществлять которое в субботу — не разрешается.

**Вторая** причина, по которой в *шаббат* нельзя курить электронные сигареты, носит в нашей традиции название — «*марит аин*». Когда некто создает у окружающих ложное впечатление о совершаемом им действии.

Например, если еврей в субботу при людях делает вид, что курит сигарету, а на самом деле подносит к губам предмет (допустим, палочку), лишь внешне **напоминающий** сигарету, он тем самым, хоть и не совершает что-то, относящееся к какому-либо виду запрещенных в субботу работ, но попадает в сферу действия принципа *марит аин*. Ибо кто-то из несведущих в наших законах евреев, наблюдающих такую картину, может подумать, что на курение сигарет (в том числе, электронных) в *шаббат* в нашей традиции запрета нет. И тогда или сам будет курить в субботу, или, когда узнает, что это запрещено, запишет того человека в нарушители субботы. Что тоже — плохо.

Так что, даже если бы электронные сигареты не имели бы никакой связи с электричеством и работали бы без батареек, их все равно нельзя было бы курить в *шаббат*.

И в заключение советую Вам и другим посетителям нашего сайта и в будни не увлекаться этим электронным новшеством, которое так активно рекламируется производителями, уверяющими, что электронные сигареты не наносят вреда здоровью человека.

Данное изобретение еще слишком мало изучено. При этом, некоторые ученые-медики, исследовавшие образцы разных типов таких сигарет, высказывают мнение, что электронные сигареты, даже без никотина, содержат опасные для человеческого организма вещества.

*Автор текста Элиягу Эссас*

## **М**ожет ли смартфон заменить Сидур?

*Сидур в смартфоне.*

*Шалом, уважаемый рав Эссас!*

*Спасибо за ваш сайт. Дома за ПК, а особенно, на работе и в дороге, через смартфон открываете окно в мир еврейства!*

*1. Легитимно ли использовать смартфон как:*

*A. Сидур в сложных условиях, как то путешествия, на работе в нееврейском окружении.*

*B. Сидур в синагоге, дома, где никто не мешает.*

*C. Не для молитвы, только для брахот.*

*2. Как относиться к такому смартфону с сидуром и другими еврейскими программами и текстами?*

*Можно ли брать такой смартфон с собой в нечистое место, туалет?*

*Там, естественно, смотреть лишь новости, биржу и т.д.*

*3. Отношение вообще к священным текстам в смартфоне, на диске, флешке и прочее.*

*A. Если такой электронный носитель дарится или уничтожается.*

*B. Стирание таких текстов на носителе.*

*Спасибо!*

**DD**  
*Германия*

**С**пасибо за положительный отзыв о сайте. Нам важно и, конечно же, приятно знать, что наша работа, как Вы пишете «открывает окно в мир» Мудрости Торы и еврейской жизни.

А теперь — к теме Вашего письма.

Вы выдвинули на обсуждение очень актуальный, насущный сегодня вопрос. Ведь возможности обычных мобильных телефонов буквально за несколько лет настолько расширились, что они, эти телефоны, превратились, в сущности, в карманные компьютеры.

Вы спрашиваете — можно ли в будние дни заменить изданный типографским способом *Сидур* (сборник еврейских молитв) — программой в смартфоне, содержащей все необходимые тексты?

Речь, разумеется — только о буднях. В *шаббат* и праздники, как мы знаем, пользоваться смартфонами — вообще нельзя. Поэтому в эти важнейшие для нас дни молитвы с применением аппаратуры, как очевидно — исключаются.

Чтобы в данном контексте ответить на вопрос о буднях — необходимо разобраться в сути дела.

Свет Всевышнего не может существовать «в принципе», непонятно где. Чтобы привнести Его Свет в мир и сохранить, он должен быть привязан к какому-то объекту. Если же принимающего объекта нет, Свет — тут же уходит. И мир, соответственно, становится духовно беднее и, образно говоря — темнее.

Поясню это на более понятном примере.

В воздухе, как известно, содержатся микроскопические капельки воды. Если, условно говоря — собрать их вместе, можно напол-



нить этой водой огромный резервуар. Но это — только в теории. На практике даже тоннами взвешенной в воздухе жидкости — не утолишь жажду. Чтобы попить, мы наливаем воду в стакан.

Иными словами любое количество жидкости вне конкретного сосуда — не способно принести практическую пользу. В отличие от воды, которую наливают в сосуд.

Напомню, что наши Учителя пишут, что вода символизирует Тору. Поэтому такой пример хорошо отражает высказанную выше идею.

Надо еще отметить, что Тора не снабдила нас инструментарием, позволяющим «оперировать» объектами, недоступными для человеческого восприятия из-за их маленького размера.

Наглядный пример — строжайший запрет Торы на употребление в пищу насекомых, которые заводятся в крупах, фруктах и овощах. Но если, к примеру, овощ, в котором могут быть насекомые, проверен среднестатистическим зрением, и никакая живность не найдена — его можно есть.

Как быть, если при проверке при увеличении, допустим, под лупой, найдутся жучки? Ответ — такой овощ (фрукт и т.п.) можно есть. Так как объекты, незаметные обычному глазу, как будто бы — и не существуют.

Подведем итог сказанному в контексте Вашего вопроса.

Книга — предмет материального мира, и она может иметь статус *кадош*. То есть — быть духовно выделенной, возвышенной.

Тексты Письменной или Устной Торы, молитвы и т.д. привносятся в наш мир Свет Всевышнего, а материальная бумага, на которой они напечатаны, становится, образно говоря — сосудом для этого Света.

Совсем иначе дело обстоит с телефоном. Там информация — набор электрических сигналов, а надпись на экране — результат воздействия электрического тока на экранную матрицу, состоящую из огромного количества микроскопических точек (пикселей). Ни электроны, ни микрообъекты экранной матрицы невозможно увидеть глазом. Поэтому, они не могут стать приемниками Света. Хотя, разумеется, и электрон содержит в себе «частичку» Света, иначе его просто не было. Но этим управляет Всевышний — без нашего участия. И потому мы не можем делать здесь какие-либо практические выводы.

Таким образом, книга может иметь статус *кедуша* (статус святости), а телефон, сам по себе — нет. Но *кедуша* есть, конечно, в произносимых словах и возникающих при чтении мыслях.

Поэтому пользоваться надо — *сидуром*. В синагоге, дома и в любом другом месте, где может проходить молитва.

Для мест, где нельзя оставить книги, имеющие святость (например — на работе, или в других местах, где обычно не молятся, но еврей находится там ежедневно или — разово, незапланированно) — есть простое решение.

Сегодня широкое распространение получили *сидуры* «карманного» формата. Приобрести их можно практически в любом магазине еврейской книги. Можно — заказать и через интернет.

В наше время многие имеют при себе такой *сидур*, который всегда лежит в машине, в сумке или в кармане.

Чтобы носить *сидур* в кармане — нужно поместить его в футляр или непрозрачный пакет. Тогда с ним можно заходить и в нечистые места.

Бывают, конечно же, и непредвиденные ситуации. Когда человек оказался где-то без *сидура*. В таких крайних случаях для молитвы можно воспользоваться и смартфоном.

Можно также использовать смартфон для учебы — читать с его экрана, допустим, книги Торы. Но если есть возможность взять обычную, печатную книгу — это, конечно же, лучше.

Попутно отмечу, что в карманном формате издаются не только *сидуры*, но и другие наши книги. Например — Пятикнижие (Хумаш), книги пророков (*Невиим*) и Писания (*Кетувим*), *Мишна* и даже Талмуд. Горюю здесь, разумеется, о книгах на иврите.

Телефон и другие подобные носители информации можно вносить и в нечистые места, но только — не с открытым на экране текстом. Проблема здесь не в самом тексте, но в том, что человек способен машинально начать читать святые тексты с экрана, а делать это в туалете — нельзя.

Полагаю, уже очевидно, что нет проблемы в том, чтобы стирать такие тексты и даже Имя Всевышнего с любого электронного носителя, будь то мобильный телефон или компьютер. Поскольку святости, повторю, в экранном изображении — нет.

Автор текста Элиягу Эссас

**К**ак вернуть еврея к тешуве?  
Как вернуть еврея к тешуве?

Haya  
America

**В**ы задаете очень важный и очень непростой вопрос — как помочь другому еврею вернуться к Всевышнему, к Торе и еврейской традиции (этот процесс возвращения и называется — *тешува*).

Поясню, что мы говорим именно о возвращении, потому что когда-то (например, до появления человека на свет) все души были вместе с Творцом, и отделились от Него — в этом мире.

Каждая душа — уникальна. И у каждого человека — свой, индивидуальный путь к Всевышнему. Заповеди Торы, конечно же, для всех — одинаковы. Но они определяют, так сказать, общую «магистраль». В глобальном смысле, вся Тора (в нашем понимании) и все заповеди, даны нам для того,

чтобы мы знали, как можно приблизиться к Всевышнему, и помогали другим евреям приблизиться к Нему (и это — фундаментальная задача!).

Однако у каждого на этой «магистральной» — своя «полоса». Потому универсального ответа на Ваш вопрос нет, и быть не может.

Широко известна история, в которой говорится, что однажды к Гилелю (выдающийся Учитель Мишны, 1-й век) пришел человек и попросил пересказать ему всю Тору за те мгновения, пока он будет стоять на одной ноге. «Не делай другому то, что не хочешь, чтобы сделали тебе, — ответил ему Гилель. — В этом — вся Тора. Остальное — разъяснения. Иди и учи их».

Это, безусловно — универсальная, хоть и самая общая рекомендация. Со своей стороны попытаюсь сформулировать некие общие, принципиальные положения, которые могут помочь приблизить других к Всевышнему и Его Торе.

1. *Тешува* (возвращение на пути, которые указал нам, евреям, Всевышний) — не разовое действие, но — длительный, непрерывающийся процесс, занимающий всю жизнь человека. Поэтому, прежде всего, надо возвращать к Всевышнему — себя.

Личный пример, как известно, «работает» лучше объяснений. Поэтому, чтобы помочь другим евреям приблизиться к Всевышнему, нужно, в первую очередь — самому прикладывать усилия для увеличения количества и повышения качества соблюдения заповедей Торы. Ваши усилия будут «излучаться», окружающие это почувствуют и будут видеть перед собой живой, наглядный пример.

2. Человек — не машина и не солдат в строю. Приказы, лозунги, угрозы, как правило — не действуют. «Ты обязан есть только кашерную еду», «не будешь соблюдать *шаббат* — тебя ждут большие проблемы»... Такие и подобные им высказывания — не способны открыть сердце человека Творцу. А порой и вовсе — оказывают прямо противоположное воздействие.

Подытожим первые два пункта.

Сухой теорией — очень трудно (а зачастую — и невозможно) достучаться до сердца. Окружающие, как правило, чувствуют, когда человек говорит книжными цитатами (написанными, возможно, для людей совсем другого типа). И ощущают также —

когда мысль, которую он хочет донести, «поварилась» у него внутри, обдуманна, пропущена через сердце и душу, пронесена в практическом применении через неудачи и подъемы. Такие слова и мысли воспринимаются всерьез, к ним прислушиваются, они имеют реальный, осязаемый вес.

3. Не ожидайте скорых результатов. Приближение к Всевышнему — процесс, повторю, длительный. Тут не может быть «ускоренных курсов», и нет возможности «срезать путь».

Следует знать и помнить, что скорость духовного роста — индивидуальна.

4. Постарайтесь донести до его (того, кого Вы хотите приблизить к *тешуве*) сознания, что он — неотъемлемая часть еврейского народа. Не в узком смысле, как это может понять нынешнее поколение (мол, еврейский народ — люди, у которых в документах записано, что они — евреи). Но — народа, который произошел от Авраама, Ицхака и Якова, народа, история которого насчитывает уже почти 4 тысячи лет.

5. Всевышний поставил перед еврейским народом великую задачу — исправить мир (на иврите «исправление мира» — *Тикун Олам*). В целом можно сказать, что процесс исправления мира означает — возвращение к Всевышнему всего еврейского народа и всего человечества. Это влечет за собой существенные изменения в Высших мирах и в нашем мире. Зло исчезнет, откроется Мудрость Всевышнего, а души станут чистыми «приемниками» Света Творца.

Но и это еще не все. Потом будут дальнейшие этапы приближения к Всевышнему, о деталях которых мы не имеем лишь самые минимальные представления.

6. Еврейский народ — вечный и неизменный «партнер» Всевышнего на пути «совершенствования» душ и духовных миров и достижения более высоких уровней Света. Не потому, что Всевышнему требуются помощники. Но — такова Его Воля, чтобы мы были постоянно с Ним и выполняли эту духовную работу вместе.

Для осуществления этой великой миссии Творец мира избрал наш народ, и каждого еврея, в частности. В том числе — и Вашего собеседника. Он (Ваш собеседник) — не затерялся среди миллиардов людей на планете. Всевышний «не забыл» о нем и ждет, когда он обратит свой взор к Небу.

7. Разговаривая так с евреем, Вы можете показать ему, что соблюдение заповедей Торы — не механические действия, но — духовная работа, наполненная великим смыслом.

Помогите ему понять, что он появился на свет (то есть Всевышний послал сюда его душу) — не ради того, чтобы затеряться в бытовом круговороте, заботясь лишь о «хлебе насущном». Не с этим его душа вернется на Небо, прожив в нашем мире 120 (или меньше) лет. Но — с багажом духовной работы и добрых дел.

И, пожалуй — последнее.

Зачастую, люди не любят и не хотят, чтобы их «учили жить». Но — хорошо воспринимают, когда другим есть до них дело, когда кто-то не безразличен к тому, что с ними происходит. Поэтому нередко именно искреннее, сердечное неравнодушие к человеку, к его судьбе, к судьбе «частички еврейского народа» — становится лучшим «аргументом».

И в заключение добавлю, что очень многие материалы нашего сайта

способны помочь Вам на этом пути. Все здесь — не перечислишь. Для начала прочтите, к примеру, ответы [«Мне 16 лет. Хочу соблюдать наши традиции. С чего начать?»](#) и [«С чего начать? Не знаю, к кому обратиться»](#) — с ответами, обозначенными в них ссылками.

*Автор текста Хаим Аккерман*

## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ПО ТОРЕ

*Борьба с атеросклерозом*

**У** многих слово «холестерин» ассоциируется с таким заболеванием, как атеросклероз. Но так ли опасно это вещество? На самом деле живой организм невозможно представить без холестерина. Он является органическим соединением, которое входит в состав мембран клеток, обеспечивая их жизнедеятельность. Риск развития болезни появляется лишь в том случае, если его уровень в крови повышенный.

Большая часть холестерина (80%) синтезируется в печени, а оставшаяся поступает с пищей. Вещество в основном содержится в продуктах животного происхождения: в яйцах, молочных продуктах, мясе.

Повышенный холестерин действительно является причиной атеросклероза, но в развитии заболевания принимают участие лишь атерогенные фракции. К таким соединениям относятся липопротеины низкой и очень низкой плотности (ЛПНП и ЛПОНП). Они способны оседать на стенке сосудов, активируя процесс образования бляшки. Липопротеины высокой плотности, наоборот, препятствуют развитию патологии.

Чаще всего уровень холестерина в крови становится высоким из-за неправильного образа жизни — нездорового питания и недостаточной активности. Нежелательно употребление в пищу продуктов, содержащих транс-жиры. Так, причиной гиперхолестеринемии может стать потребление в высоких количествах маргарина, фастфуда, майонеза. При имеющемся ожирении требуются более серьезные поправки в рационе. Пациентам необходимо снизить общее суточное количество калорий. Малоподвижный образ жизни также может привести к повышению холестерина. На уровень холестерина в крови влияет пол и возраст. У молодых женщин отмечается более низкий уровень, чем у мужчин, однако, после менопаузы ситуация меняется. В этот период начинает повышаться количество атерогенного холестерина.

Вот некоторые мероприятия, которые помогут снизить высокий уровень «плохого» холестерина. Правильное питание, включающее исключение транс-жиров. Рекомендуется увеличить количество фруктов и овощей в рационе, а также чаще употреблять продукты, снижающие холестерин. Следует делать ежедневно по 30 минут гимнастические упражнения в силу своих возможностей. Свободное время можно посвятить прогулкам на свежем воздухе. Устранение вредных привычек, таких как алкоголь и курение, — существенная профилактика атеросклероза.

Нередко коррекции рациона и образа жизни достаточно. При длительной гиперхолестеринемии и появлении начальных атеросклеротических изменений применяют лекарственные препараты. Чаще всего пациентам назначаются статины — вещества, тормозящие синтез холестерина в печени, в результате чего снижается скорость развития атеросклеротической бляшки.

*Будьте здоровы! Шаббат Шалом!*

*Автор текста Залина Мошкович*

## КУЛЬТУРА. ЛИЧНОСТЬ. ЭТИКА

*Ссоры между мужем и женой бывают в каждой семье. Но разрушат ли они, в конце концов, семейные отношения — это зависит от того, насколько быстро и правильно супруги умеют улаживать внутренние конфликты...*

**СЕКРЕТ ПРОЧНОГО БРАКА**

*Эрин Бродвин*

**Е**сли у вас недавно произошел спор с женой (мужем) на повышенных тонах — велика вероятность того, что, мысленно возвращаясь к этому спору, вы будете думать, что этот конфликт нужно было бы разрешить совсем иначе.

Вы, скорее всего, скажете себе: «Ты не должен (не должна) был давать волю чувствам». Или: «Если бы я придержал свой язык — все было бы по-другому. Ведь я не планировал вести себя так».

Но изменить ситуацию к лучшему можно и постфактум. Если после ссоры вы подойдете к жене (к мужу) и теперь уже спокойно поговорите с ней (с ним) — у вас будут хорошие шансы на то, чтобы нейтрализовать обиду нанесенную «второй стороне».

Это приводит нас к очевидному выводу: очень важно сразу после конфликта поговорить со «второй стороной», что позволит обоим понять, что было не так и как можно урегулировать проблему, которая спровоцировала не в меру эмоциональный спор.

«Это очень важный и критический шаг, — отмечает психолог Вашингтонского университета, основатель института психологии семейных отношений Джон Готтман. — Нередко, именно благодаря ему, пары остаются вместе, в отличие от тех, кто в результате — разводится».

Вместе с другим психологом, Робертом Левинсоном из университета Беркли (Калифорния), Джон Готтман в течение 14 лет проводил исследования, наблюдая за 79 американскими парами. Первые результаты этой работы опубликованы в 2002 году.

В течение этого периода 21 пара из 79 — расторгла свой брак.

Ученые утверждают, что по нескольким поведенческим признакам они могут определить, сохранит ли данная пара свой брак или нет.

Другое, недавнее исследование проводилось в 2015 году и основывалось на выводах, сделанных Готтманом и Левинсоном.

В новом исследовании участвовали 145 пар.

Те пары, которые прошли курс обучения методам разрешения семейных конфликтов, через год после обучения говорили, что — удовлетворены своими отношениями в семье. Те, кто этому не учился, через год заявили, что их отношения за это время — ухудшились.

Следует упомянуть и еще одно исследование на данную тему, которое проводилось в 2010 году (в нем участвовали 373 пары). По полученным в результате данным, у тех пар, в которых хотя бы один из супругов умеет проявлять сдержанность в споре и старается лучше понять «вторую сторону» и ее чувства — гораздо меньшая вероятность развода, нежели у тех, кто «обоюдно» не готов услышать «вторую сторону» и понять ее устремления.

Как спорят пары, сохранившие семейный союз, по сравнению с теми, чей брак закончился разводом?

Исследования Готтмана показали, что те пары, которые, в конце концов, расторгли свой брак, часто накапливали свое недовольство «второй стороной». После выяснения отношений, каждый из них часами, а иногда — днями, неделями и т.д., оставался наедине со своими негативными мыслями и разочарованиями.

Нередко такие выяснения резко прерывались одним из партнеров — на бестактных и оскорбительных словах.

Те пары, которые сохраняют свой брак, стараются решать возникающие проблемы в семье сразу после конфликта. В разговоре — внимательно выслушивают «вторую сторону», пытаются понять ее чувства и соображения по данному конкретному поводу. И — признают полную ответственность за свои слова и действия.

Например, вы разозлились на жену (на мужа) за то, что она (он) оставляет в раковине грязную посуду.

Конечно, вы можете сколько угодно убеждать себя в том, что сей факт, на самом-то деле, что называется, «не стоит выеденного яйца», что она (он), в конце концов, вымоет эту посуду.

Но это не поможет, если внутри вас кипит возмущение, и в голове вертится неоспоримый, казалось бы, довод: «вторая сторона» не должна лениться и быть неряхой.

Если вы держите это возмущение лишь в собственной голове, — говорит Готтман, — ваше раздражение постепенно усугубляется и способно превратиться в серьезную проблему.

И это — закономерный процесс.

Представьте себе, что муж и жена плывут по морю в лодке, и море отражает те эмоции, которые они оба испытывают. Небольшой конфликт между ними — и море вокруг них забурлило. Но если они позаботятся об устойчивости лодки — доброжелательно обсудят конфликтную ситуацию и найдут общее решение, устраивающее обе стороны (извинившись за сорвавшиеся с языка обвинения), их спокойное, приятное плавание — возобновится.

Если же они будут ждать, что спорный вопрос как-то, быть может, уладится сам по себе — внутреннее эмоциональное напряжение может усилиться, волны будут раскачивать лодку сильнее и сильнее, пока не разразится шторм, что во многих случаях ведет к катастрофе...

Чтобы «успокоить море», достаточно, по мнению Готтмана, искренне и открыто поговорить о предмете конфликта. Впрочем, такая беседа может быть по-настоящему эффективной при условии, что муж и жена осознают, что оба несут ответственность за данную конкретную проблему и ее разрешение.

Принципиальное значение имеет и начало такого разговора.

Если, к примеру, муж, инициировав обсуждение, сразу заявит жене, что она — неправа и повела себя нелогично, это, скорее всего, спровоцирует в ней негативную ответную реакцию. Ведь он тем самым продемонстрирует ей безразличие к ее чувствам и переживаниям.

Совершенно другое дело — если он, допустим, скажет ей: «Вижу, как это важно для тебя. Возможно, я недостаточно хорошо понял твою позицию в этом вопросе. Объясни ее подробнее». Такое начало разговора, — подчеркивает Готтман, — предоставляет «второй стороне» хорошие шансы быть услышанной и понятой. А, кроме того, достаточно часто бывает, что в такой ситуации она, вторая сторона, в ответ проявит желание выслушать и понять инициатора разговора.

В следующий раз, когда вы почувствуете, что ваш конфликт с женой (с мужем) зашел слишком далеко — попробуйте применить описанную здесь тактику.

И если Вы в течение беседы будете следить за своей речью, сохраняя спокойный тон и не предъявляя претензий — ваша лодка вряд ли опрокинется на волнах моря семейных взаимоотношений.

*Всемирное еврейское обозрение*

*Перевод с английского*

*Эрин Бродвин,*

*журналист американского издания «BusinessInsider»*

## ЖЕНСКАЯ РУБРИКА

*Плен своего сознания - самый тяжелый плен.*

**Н**аша недельная глава "Вайехи" открывает перед нами результат предыдущих недельных глав - встречу Йосефа с отцом.

Мы наблюдали за тем, как Йосеф находясь в условиях практически невыносимых для соблюдения традиций еврейского народа, несмотря на все сложности - сохраняет себя и идет путем, который дал ему Яков. Он сердцем и душой был рядом с отцом несмотря на расстояние.

Вайехи - "И жил Яков в Египте...". Мы узнаем о спуске в Египет

Судьба нашего праотца преподносит урок о вере и стимуле, о близости к Творцу и принятии Его воли.

Каждая секунда нашей жизни это секунда нашей истории и словно петелька из которой складывается вся паутинка.

Таким образом, спуск в Египет - ради будущего возвышения народа Израиля.

Чтобы испытать во всей полноте чувство благодарности Творцу, нужно ощутить себя нищим, у которого ничего нет. И это — не проявление склонности к иллюзиям, но, напротив — предельно ясное осознание реальности. Иллюзорными могут оказаться как раз счет в банке, владение квартирой, даже — семья и дети... Потому что в какой-то момент Всевышний может лишит человека имущества. Или вообще — жизни. И тогда, все, что у него было до этого, перестанет для него существовать.

Творец дает человеку все. А у человека ничего нет, кроме Него. И если мы с Ним, мы можем обрести все, к чему стремимся.

Человек — это некий сосуд. Такова суть человека, суть его жизни. Что "зачерпнет", то и будет в нем.

Мидраш рассказывает, что встреча с Йосефом после многолетней разлуки вернула Якову Божественное вдохновение.

В течение долгих лет до этого, когда он был сломлен, угнетен, не мог смириться с потерей сына и принять то, что было уготовано ему судьбой, он был лишен дара пророчества. С возвращением сына Яков обрел радость и успокоение, вернулся к жизни.

У каждого из нас в нашей жизни есть наш личный спуск в наш уникальный Египет. И наша задача очистить плен нашего сознания и разглядеть в нем пути и возможности подъема: те ямки, которые заставят нас подпрыгнуть вверх и найти свой путь к Творцу!

Пусть "наши Египты" поскорее рассеются и мы поднимемся в "наш Иерусалим"!

*Шаббат шалом!*

*Лея Коган*

*Кишинев, Молдова*

## КОШЕРНЫЕ РЕЦЕПТЫ

### «ОТ САРОЧКИ»

*Курица в гранатах:*

**В**ам понадобится:

*1 кг куриных грудок*

*Для маринада:*

*1/3 стакана меда*

*1/3 стакана белого вина*

*1/3 стакана соевого соуса*

**Д**ля соуса:

*2 больших луковицы*

*½ литра куриного бульона*

*4 граната*

*1 ст. ложка сахара*

*сок одного лимона*

*соль, черный перец, куркума*

*оливковое масло*

**С**пособ приготовления

Возьмите по трети стакана мёда, белого вина и соевого соуса и хорошо их перемешайте.

Опустите в получившийся маринад куриные грудки на несколько часов.

Затем обжарьте курицу на сковороде или запеките в духовке: выпекать нужно 50 минут под крышкой при температуре 200 градусов, время от времени поливая маринадом, потом 10 минут без крышки, снизив температуру до 180 градусов.

Для того чтобы приготовить соус, порежьте лук очень тонкими полукольцами, обжарьте на сковороде до золотистого цвета, потом добавьте сахар и тушите, пока лук станет мягким.

Добавьте куриный бульон и специи и тушите еще 20 минут.

Выжмите сок гранатов и лимона и добавьте к бульону с луком.

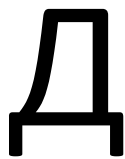
Варите вместе, пока жидкость не загустеет. Подайте курицу вместе с гранатовым соусом, посыпав её зернышками граната.

*Приятного аппетита!*

*Сара Манн*

*Люксембург*

## ДЕТСКАЯ СТРАНИЧКА



орогие читатели!

Как же нам хочется, чтобы все чудесным образом было правильно, логично и красиво.

А главное, чтобы кто-то мудрый сказал, что будет дальше. Но, увы, так не бывает...

Даже наш праотец Яаков не смог до конца предвидеть то, что ожидает его потомков в грядущие времена.

И все же, все же...

Каждому колену своих потомков дал Яаков напутствие, каждому честно воздал по заслугам, проанализировав поведение и черты характера детей и внуков.

Поэтому, наверное, мы с вами такие разные.

-А что же нас объединяет?

-Конечно же, Шабат!!!

*-Что случилось?*

*- Землетрясение?*

*-Может бабушкин День рождения?*

*-Почему вся кухня гудит?*

*-Может что-то, где-то горит???*

*Нет, готовится вся семья.*

*Нет, готовимся ты и я.*

*Нет, готовимся мы с тобой.*

*Будет праздник у нас Большой!!!*

*Что за праздник? Это -Шабат!*

*Будут гости! Гостям я рад!*

*Скатерть белая словно сияет.*

*Скатерть белая складок не знает.*

*Свечи будут ярко гореть, даже больно будет смотреть.*

*Халы пышные пахнут сдобой.*

*Сдобой праздничной, сладкой, особой.*

*И с вином хрустальный графин, он такой в целом свете один!*

*Вот уж все стихает кругом. Вечер тихо заходит в дом.*

*Мир вам, люди! Шабат Шалом!*

*Цюпа Гензель*

*Кфар Эльдад*



## ЛИСТ ТАЛМУДА

На нашем листе Талмуд продолжает анализировать содержание Мишны (текст — см. на сайте [обзор второй части листа 50](#)).

Трактат *Берахот*

Прежде чем начать исследование новой ситуации, связанной с правилами чтения *зимуна* (приглашение к чтению благословения после трапезы с хлебом — *Биркат а-мазон*), Талмуд рассказывает такую историю.

## Лист 51 часть 1

Однажды глава еврейской общины Вавилона устроил общественную трапезу, пригласив на нее множество гостей. Где-то к концу этой трапезы часть присутствующих поделилась на группы по три человека, и внутри этих «троек» начали читать *зимун*...

Почему надо было делиться на группы? — спрашивает Талмуд.

И отвечает: потому что наиболее знатные гости, в том числе, и сам глава еврейской общины Вавилона, были еще далеки от того, чтобы закончить еду, а некоторые из присутствующих спешили по делам и не имели времени ждать, когда все гости и хозяева поедят.

Но тогда напрашивается другой вопрос — почему приглашенные разделились именно на «тройки», а не на «десятки», к примеру? Ведь если *зимун* читают на десять человек, в его текст вносится Имя Всевышнего, что, безусловно, предпочтительнее.

Правила поведения в обществе, — разъясняет Талмуд, — выше иных соображений.

Когда в читающей *зимун* группе — десять и более человек, «ведущий», получив ответ, громко произносит первое благословение *Биркат а-мазон* — так, чтобы его хорошо слышали все причислившие себя к данному *зимуну* (см. на сайте [обзор второй части листа 50](#)). В нашем случае, когда глава еврейской общины Вавилона и некоторые наиболее уважаемые гости еще не закончили еду, они, безусловно, обратят внимание, что кто-то в голос, не дожидая их, читает *Биркат а-мазон*. И это может обидеть их. А *зимун* для троих произносят и вполголоса...

Попутно Талмуд выводит важное правило: если трое сидели за одной трапезой, и один из них, не имея времени, прочел *Биркат а-мазон*, не дожидаясь сотрапезников, двое оставшихся вправе произнести *зимун* за троих, но тому, кто ушел, этот *зимун* не засчитывается.

Но разрешается ли читать благословение после трапезы в одиночку, если ты ел вместе с товарищами? — спрашивает Талмуд.

В новой Мишне, которая приводится на нашем листе, по этому поводу написано:

**Если ели вместе трое, четверо или пятеро, они не имеют право разделиться** (для чтения *Биркат а-мазон*).

**Можно разделиться сотрапезникам, если их было от шести до девяти человек.**

**Если ели вместе десять человек, они (для чтения *Биркат а-мазон*) не должны разделяться** (на группы). **Разделиться (с этой целью) могут лишь двадцать человек** (которые вместе ели)...

Далее Мишна обозначает случаи, когда различные группы сотрапезников вправе объединиться для произнесения *зимуна*:

**Если две группы сотрапезников едят в одном помещении, но за разными столами, они могут объединиться и вместе сказать *зимун*, если во время трапезы хотя бы кто-то из одной группы видит одного или двух сотрапезников из другой группы.**

**Если же во время трапезы сотрапезники разных групп не видят друг друга, в каждой группе необходимо произнести свой *зимун*.**

Впрочем, — добавляет Талмуд, анализируя это установление, — если обе группы обслуживает один и тот же официант, они имеют право объединиться для *зимуна*, даже если не видят друг друга.

И в третьей части Мишны речь идет о вине:

**Не произносят благословение над вином** (...*боре при а-гафен* — «Творящий плод виноградной лозы»), — говорит раби Элизер (великий Учитель Мишны второго поколения, 1-й век), — **пока не добавят в него воду** (чтобы оно не было слишком крепким; во времена Талмуда крепость вина была гораздо выше, чем теперь). **На неразбавленное вино**, — продолжает он, — **говорят благословение «...боре при а-эц»** («Творящий плод дерева»), **как на свежие виноградные ягоды.**

Другие Учителя усматривают в этом вопросе иную грань Истины.

**И над неразбавленным вином**, — подчеркивают они, — **следует произносить благословение «...боре при а-гафен».**

Сразу же отметим, что все Учителя согласны с раби Элизером в том случае, если речь идет о благословении, которое произносят над вином, когда читают *Биркат а-мазон*. Тут вино обязательно нужно разбавить водой.

Содержание первой части Мишны — понятно, если мы подчеркнем, что произнесение *зимуна*, если в трапезе не менее трех участников — предусмотренная Торой обязанность каждого из них.

Что касается десяти и более участников, которые, казалось бы, могли бы при определенном стечении обстоятельств поделиться на «тройки» и выполнить заповедь, тут следует, безусловно, учесть, что произнесение Имени Всевышнего поднимает слова на более высокий духовный уровень, а этим никогда не стоит пренебрегать.

Анализируя текст Мишны, Талмуд задается вопросом: для чего в нашей Мишне повторяется правило, которое было уже сформулировано в нашем трактате (см. на сайте [обзор первой части листа 45](#))?

Здесь нам сообщают нечто новое, — отвечает Шмуэль (великий Учитель Талмуда первого поколения; 3-й век). — Из этой Мишны мы узнаем, что обязанность прочесть *зимун* ложится на сотрапезников в момент, когда они втроем сели за совместную трапезу и еще не начали есть. Поэтому они и не могут разделиться потом, чтобы прочесть *Биркат а-мазон* по отдельности.

Нет, одного намерения вместе поесть тут недостаточно, — говорят, комментируя это заключение рабейну Йона (один из крупнейших комментаторов Талмуда, автор многих книг; Испания, 13-й век) и Рош (рабейну Ашер бен Йехиэль, конец 13-го — начало 14-го вв.). — Шмуэль, по всей вероятности, описывает ситуацию, когда трое вместе сели за трапезу, произнесли благословение на хлеб, принялись за еду, но не успели еще съесть и *кезайт* (во времена Талмуда — мера объема продукта, сопоставимая с объемом маслины средней величины).

Мишна этого листа подчеркивает, — говорит раби Аба, изучая ее текст и исследования других Учителей, — что трое, сев вместе за трапезу, не должны разделяться, чтобы по отдельности прочитать *Биркат а-мазон*, даже в том случае, если каждый из них ел собственный хлеб. Ибо их связывает обязательство произнести *зимун*.

Мишна нашего листа разъясняет, — отмечает раб Гүна (великий Учитель Талмуда второго поколения, 3-й век), — что и в сложившейся в конце трапезы «тройке» (см. выше — в начале обзора) у тех, кто составил ее, есть обязательства друг перед другом. Они уже не могут не произнести *зимун* и прочесть *Биркат а-мазон* по отдельности.

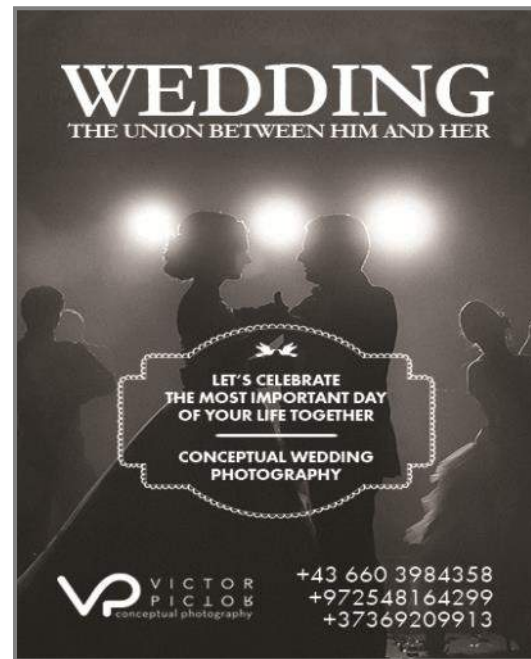
Автор текста Мордехай Вейц

Дорогие друзья!

Приглашаем Вас на встречи и лекции по еврейской традиции и Торе, проходящие за чашечкой чая/кофе в приятной, не принужденной обстановке в г. **Ашдоде!**

Расскажите своим друзьям и близким из Ашдода! Сделайте мицву!

Информация по телефону (не в Шабат):  
**0544722951** (также WhatsApp) -  
Зельда Гольденберг-организатор



**Адвокат Давид Рапопорт**   
David Rapoport Adv.

 Юридическое сопровождение и оформление сделок с недвижимостью в Израиле.

 DAVIDRAPORTIO@GMAIL.COM  (972) 77-5558548  (972) 58-7601542



*Международная группа религиозных еврейских бизнес-консультантов, ищем серьезных инвесторов для вложений в hi-tech проекты в Израиле.*

*Проекты находятся на разных этапах реализации, но в основном все - после В-раунда. Сумма вложений: от 1 млн.долл. Все проекты сопровождаются серьезной консультативной поддержкой для инвестора. Если Вы серьезно заинтересованы, мы можем встретиться с Вами в Нью-Йорке, Москве, Цюрихе или Тель-Авиве.*

**Контакты: Viber: +41.78.792.6000. Tel: +972.54.816.42.99.**

**E-mail: hafetz.haim@outlook.com**

**ВЫ С НАМИ?!**

**В рамках онлайн общины «Хафец Хаим» действуют уже 7 проектов**

**+972548164299 viber или whatsapp**

**Станьте частью нашей Онлайн общины**

**ВМЕСТО МОЕГО ЛИЦА,  
ДОЛЖНА БЫТЬ ВАША  
РЕКЛАМА**



**МЫ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ:**

 vk.com/hafetzhaimk

 facebook.com/liubdeldobro

 facebook.com/hhafetzhaim