



השבוע דעל אדאט דאס פרו

ОНЛАЙН ОБЩИНА «ХАФЕЦ ХАИМ» ПРЕДСТАВЛЯЕТ
ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ ЧТЕНИЯ ЗА ШАББАТНИМ СТОЛОМ.
ПРИ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПОДДЕРЖКЕ САЙТА WWW.EVREY.COM



НЕДЕЛЬНАЯ ГЛАВА «МИШПАТИМ»

А также:

Вопросы к Раввину

О здоровом образе
жизни

Культура. Личность.
Этика

Живая Тора

Женская Рубрика

Детская Страничка

Лист Талмуда

Акко, Алматы, Анадырь, Астана, Ашдод, Ашкелон, Баку, Бат Ям, Беер Шева, Бейтар Элит, Белград, Белореченск, Бийск, Бней аиш, Бобруйск, Бровары, Будапешт, Валуйки, Вастерас, Вилейка, Винница, Владивосток, Владикавказ, Волгоград, Воронеж, Герцлия, Горловка, Градец-Кралове, Гродно, Динслакен, Днепродзержинск, Днепропетровск, Донецк, Дюйсбург, Евпатория, Екатеринбург, Желтые Воды, Залари, Запорожье, Зарайск, Иерусалим, Ижевск, Иркутск, Иршава, Казань, Камышлов, Караганда, Кармиэль, Каунас, Киев, Кирьят Бьялик, Кишинев, Клайпеда, Краматорск, Краснодар, Красноярск, Кременчуг, Кривой Рог, Курган, Куты, Кфар Эльдад, Литин, Львов, Люксембург, Маале Адумим, Марбелья, Марковцы, Мелитополь, Мельбурн, Минск, Москва, Мукачево, Мурманск, Нагария, Надворная, Нальчик, Нацрат Илит, Нес Циона, Нетания, Нешер, Нижний Новгород, Никополь, Новомосковск, Новороссийск, Новосибирск, Ногинск, Норильск, Нурлат, Нью Йорк, Обнинск, Одесса, Пермь, Петропавловск, Пинск, Полевской, Полтава, Пятигорск, Реховот, Ришон ле Цион, Ровно, Ростов-на-Дону, Рязань, Сан Диего, Санкт-Петербург, Саяногорск, Свердловск, Севастополь, Сергиев Посад, Сиена, Симферополь, Сизэтл, 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 «Мишпатим» — 3****Вопросы раввину — 6****Здоровый образ жизни — 10****Культура. Личность. Этика— 11****Живая Тора — 13****Женская рубрика— 14****Детская страничка—16****Лист Талмуда—17****Ответственные за проект:****Элиэзер Фрейдкин, Давид Эльман****Над номером также работали:****Залина Мошкович, Лея Эльман****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...****едельная глава Мишпатим раскрывает новый виток в истории нашего народа.****Мы получили Тору на горе Синай и в ней свод законов жизни, правила исправления мира.****Мы получили жизнь, наполненную смыслом!****Вот один из законов, представленных в нашей главе:****«Никакой вдове и сироте муки не причините. Если будешь причинять ему муки..! Ибо если воззовет ко Мне, Я услышу его вопль; И воспылет Мой гнев, и поражу вас мечом, и будут ваши жены вдовами, а ваши дети сиротами»****Расслоение общества начинается не тогда, когда все плохо, наоборот, когда в мире преобладает благополучие и благословение.****Можно подумать, что в этом расцвете главный не Всевыш-ний, а человек.****И это касается отношения к незащищенным слоями общества, в нашем случае, поддержки вдов, сирот и гергов.****Нам даётся предупреждение: если при всем благополучии будет ущемление слабых, то наказание будет мера за меру.****Более того, комментирует великий Раши, если сирота или вдова будут ущемлены, и единственным выходом у них будет взывать к Творцу и просить у него помощи, именно в таком случае Всевыш-ний направит наказание на народ.****Сегодня, в эпоху технологий и информационной насыщенности, социальных сетей и мессенджеров, каждый из нас может быстро сообщить нужную информацию, поддержать или помочь нуждающимся.****Главное уметь вовремя и правильно направлять этот мощный инструмент на улучшение как своей личности, так и нашего не идеального мира!****Шаббат шалом!****Элиэзер Фрейдкин**

ОБСУЖДЕНИЕ ГЛАВЫ «МИШПАТИМ»

НЕДЕЛЬНАЯ ГЛАВА «Мишпатим»

Место в Торе: вторая книга Торы - *Шемот*, гл. 21, ст. 1 - гл. 24, ст. 18.

Почему глава так называется?

По слову в первой фразе: «И вот **законы...**».

Законы на иврите - мишпатим.

Около ста лет назад один американский президент в день праздника Симхат Тора проходил мимо синагоги и увидел, как народ пляшет со свитками в руках. Он спросил сопровождавших его людей, что происходит. И ему объяснили: «Это евреи танцуют со своей книгой закона».

Этот факт произвел на президента большое впечатление, и он сказал: «Если этот народ так любит свой закон, он непременно получит свое государство».

Сам того не зная, президент отметил очень важное обстоятельство еврейской жизни: любовь к Закону служит залогом того, что Создатель мира через тысячи лет вернул нам нашу землю...

Итак, название недельной главы **Мишпатим** говорит само за себя. Но о каких законах идет в ней речь?

Чтобы лучше это понять, проанализируем морфологический состав слова *мишпат* (закон, предложение).

Слово *мишпат* восходит к корню *шофет* (*шин, пэй, тет*), что означает - судить, судья.

Если те же буквы (*шин, пэй, тет*) поставить в ином порядке, образуется слово *пшат* - «снимать одежду, шкуру», «упрощать», «простой смысл». В этом и заключается задача *мишпатим* - разъяснить смысл спорных вопросов, указать истину, различить, кто прав и кто виноват, определить, как следует поступать.

Намек на то же значение получим, разобрав *гематрию* (числовое выражение) этого слова. В целом она равна - 389, то есть - 57x7. Число 57 записывается буквами - *нун, зайн*, которые образуют слово *зан* («систематическая единица», разновидность, сорт). Буква *зайн* (числовое значение 7) напоминает о семи днях сотворения мира, о семи нижних *сфирот* (качеств, имеющих отношение к созданию этого мира). А, кроме того, она означает - «оружие».

Те же буквы (*нун, зайн*) входят в корни слов «питание» и «разврат».

В результате анализа получаем: **уклонение от закона - духовный разврат**, соблюдение закона - система, оружие, питание.

Слово *мишпатим* указывает и на особенности законов этой категории.

Мишпатим - это законы, о которых можно судить (на иврите - *лишпот*). Они основаны на **суждениях** или - **рассуждениях**. Обычно их считают законами общепонятными, основанными на здравом смысле. Такие законы существуют в любом правовом, или претенду-

ющем на такое определение государстве.

К *мишпатим* относятся, например, заповеди, данные Моше на Синае: «не убивай», «не кради», «не прелюбодействуй». **Без них невозможны нормальные** человеческие и имущественные **отношения**, безопасное и спокойное проживание граждан любой страны.

Отметим, кстати, что на основе Синайских заповедей через три тысячи лет была сформулирована Декларация Прав Человека - общий международный закон.

На Синае наш народ получил и другой вид законов - *хуким*...

Хуким отличаются от *мишпатим* тем, что **они - непостижимы** человеческим **разумом**. Это - указы Творца, Его воля, которую надо исполнять. Примером могут служить законы *шаббата*, законы о разрешенных и запрещенных для еды видах животных, заповеди ношения *тфилин* и *цицит*...

Однако заметим, наш раздел начинается словами «и вот *мишпатим*», а содержит также и *хуким* - законы непонятные. Что между ними общего?

Традиция учит, что соблюдать *мишпатим* (также, как и *хуким*) нужно уже потому, что так повелел Создатель мира. И степени личного понимания их важности и правильности тут не достаточно. Ведь тогда может получиться так: если не понимаю, то и не соблюдаю. Поэтому и говорят наши мудрецы: сначала - делай, потом - пытайся понять. Только Всевышний до конца знает свое творение со всеми его взаимосвязями. Только Ему доподлинно известно, что для нас плохо, что - хорошо. Ему, Единственному обязаны мы своим существованием. Он создал наш народ. Поэтому мы и должны выполнять Его Волю.

Тут возникает вопрос об относительности нашего понимания законов категории *мишпатим*.

Если углубиться в любой из законов типа *мишпатим*, например «не убивай», окажется, что **глубина** понимания этого «понятного» закона имеет весьма тесные границы. При расширении этих границ, как пытались делать Толстой с его проповедью «ненасилия» и Махатма Ганди, он приводит к абсурду и даже - к пособничеству убийцам.

Так сейчас в западной демократии наступает отрезвление: борьба за **права человека** без берегов привела к массовым убийствам, расцвету жесточайшего **терроризма**, поставила весь мир на грань войны на полное уничтожение.

В Торе вопрос ставится иначе. В ней мы находим конкретные приложения: «А если убил человек злонамеренно, заведи его даже от Моего жертвенника и предай смерти» (гл. 21, ст. 14). Или: «Пришедшего убить тебя, убей первым», и так далее.

А как же заповедь, спросим мы? И найдем в Торе разъяснение: «И прольется кровь того, кто пролил кровь человека».

Это и есть принцип «Не убивай». Заповеди и законы устанавливают справедливость на земле, а высшая справедливость, в конечном итоге, и есть высшее милосердие.

«Не убивай», потому что это преступно, это - против воли Творца. И даже если мы не способны увидеть «правды на земле», «она дается нам Свыше». Есть Верховный Судья, и Он осуществляет принцип высшей справедливости - «мера за меру», и Он же, по воле Своей, дарует милость и проявляет милосердие.

Существует много законов, связанных с заповедью «Не убивай». Некоторые из них кажутся нам понятными, другие - нет. Но все они раскрывают ее смысл, который иначе мы не могли бы постичь во всех тонкостях.

Отметим, что и недельная глава *Хукат* (ее мы будем изучать позднее), хотя начинается со слов «И вот *хукат* - веление Торы», содержит много *мишпатим*. И Рамбам учит: если мы и не можем до конца понять *хуким*, нам не возбраняется пытаться это сделать, и мы способны постичь их в каком-то приближении, на некотором уровне.

Итак, чтобы постигать Высшую Мудрость, нам остается только учить все данные Творцом на Синае законы, которые после Моше разъясняли и разъясняют многие поколения наших раввинов и учителей.

Рассмотрим еще один пример *мишпата*.

В Торе читаем: «Если купишь раба-еврея, шесть лет он будет служить, а на седьмой год - выйдет на свободу без выкупа. Если пришел один, выйдет один, а если была у него жена, выйдет и жена вместе с ним. Если господин его даст ему жену и та родит ему сыновей или дочерей, жена и ее дети останутся у господина, а раб выйдет один. А если заявит раб: я люблю господина своего, и жену свою и детей своих, не выйду я на свободу - пусть тогда господин приведет его к судьям, подведет к двери или к косяку и проколет ухо его шилом. И останется он служить ему навеки» (гл. 21, ст. 2-6).

Тема рабства для народа, который только что вышел из египетского рабства на свободу, разумеется, актуальна. И сама идея, что рабство, по сути своей, несправедливо, не соответствует высшей, изначальной свободе человека, взята из Торы, у евреев. Она, эта идея, и привела к освобождению рабов во всем мире.

Однако путь к отмене рабства занял у других народов тысячелетия. Вспомним, что отмена рабства в США и, по существу, подобного ему крепостного права в России произошла только в прошлом веке.

Раб в этих странах был, как у римлян, «говорящим орудием». Избить его и даже забить насмерть - считалось нормой.

В нашей недельной главе мы учим: «Если выбьет зуб своему рабу или рабыне, пусть **освободит** его в возмещение **за его зуб**» (гл. 21, ст. 27).

И речь здесь, разумеется, идет о рабе - представителе другого народа (такой вид рабства еще сохранялся у евреев на первых порах, потому что был принят среди других народов).

И все же отношение к рабству в еврейской традиции не так однозначно. Возьмем, например, приведенный нами отрывок, который начинается словами «если купишь раба-еврея...».

Если рабство - это плохо, **зачем обращать в рабство** человека, и к тому же своего **соплеменника**?

С одной стороны, каждое утро мы благодарим Создателя: «Благословен Ты, Всевышний, Творец и Царь всех миров, за то, что не сделал меня рабом».

В Песах, «время нашей свободы» (еще одно название этого праздника), читая *Агаду* (Пасхальный рассказ) и преломляя мацу, мы снова вспоминаем об этом благе. Мы вспоминаем, как Творец мира освободил Якова от духовного рабства ассимиляции у Лавана, и весь наш народ - из рабства в Египте.

Причем, последнее рабство было еще хуже, потому что не оставляло свободы выбора, и было, в конечном итоге, и физическим и духовным рабством.

С другой стороны, наша традиция учит, что высший титул Моше не *рабейну* - наш учитель, учитель всего народа, а *авдо* - Его раб.

И Йосеф говорит своим братьям, чтобы они слишком сильно не огорчились из-за того, что продали его в рабство, потому что таков был план Всевышнего. **Он стал рабом** ради того, **чтобы спасти** жизнь народа.

Однако не только личная судьба Йосефа после его продажи, в конце концов, вывела его на вершину власти в крупнейшей стране мира и позволила ему объединить расколотое семейство и спасти его во время голода. Мудрецы учат нас, что **рабство** было необходимым **этапом** тотального **очищения**, который должен был пройти весь народ, - это и было для него спасением.

Как же все-таки определить отношение еврейской традиции к рабству?

Чтобы лучше понять проблему, рассмотрим Десять Заповедей, из которых вытекают все законы (цитаты даются в сокращенном и уточненном переводе).

Первая из них говорит: «Я - Всевышний, управляющий твоей судьбой, который вывел тебя из Египта, из дома рабства». Вторая - «Да не будет у тебя других богов кроме Меня... Не поклоняйся им и не служи им. Я Всевышний, требующий служения» (*Итро*, гл. 20, ст. 1-5).

Эти две заповеди определяют общую идею рабства и свободы.

Создатель поместил человека в детерминированный мир, в котором установил Закон. Для разных существ Он определил разные законы, а человеку даровал свободу выбора. Физическая свобода человека может быть ограничена, но **свобода мысли**, свобода воли, свобода выбора **в любой ситуации** у него есть. Поэтому, в частности, идея объяснять преступления социальными условиями - неверна и ведет лишь к росту преступности.

Однако физические и социальные условия оказывают на человека определенное влияние. Эти условия и есть испытания, ради преодоления которых его душа была воплощена на земле. Задача человека - не дать ввести себя в заблуждение, сбить с толку. В любой ситуации он должен найти верный путь.

Но если он не знает верного пути или не найдет в себе силы идти по нему, он станет рабом обстоятельств или рабом своих желаний, начав поклоняться или служить чужим богам (в наше время это различные мировоззренческие теории).

Для этого Всевышний и создает особый народ - как образец для других народов. Чтобы закалить его искушениями, проводит его через рабство, а потом - дает ему Учение. Чтобы рабство физическое сменилось добровольным служением Освободителю - Единственному, который несет человеку истинную свободу, когда он подчиняется Высшему, Небесному Закону, а не земным правителям.

Этому еженедельно учит нас и четвертая

заповедь - о субботе: «Помни субботу, чтобы возвысить ее (над другими днями). Шесть дней работай и делай все твои дела. А в день седьмой суббота - Всевышнему.

Не делай ничего, что составляет работу, ни ты... ни твой раб...» (*Итро*, гл. 20, ст. 8-10).

Обратим внимание, что корень слова работа - раб. Не становись рабом своей работы, своих дел, и не поработай этим других, помни о высшей цели жизни, ради которой тебе дарована свобода и суббота, - о служении Творцу мира.

Теперь вернемся к вопросу о рабе-еврее. Зачем еврею покупать еврея и делать его своим рабом? Тем более, как ясно из комментариев к этому закону, хозяин должен относиться к нему как домочадцу или даже дорогому гостю?

Сказано: если у него есть в доме **одна подушка**, пусть **отдаст** ее **рабу**, если есть только одна кровать, на ней должен спать раб.



Ответ заключается в том, что хозяин берет на себя выполнение особой миссии: он помогает человеку, который попал в беду.

Например, еврей украл и не смог вернуть деньги владельцу. Тогда суд продает вора, а стоимость возвращает его жертве. Тот, кто хочет его поддержать, приобретает провинившегося на срок, не превышающий шести лет.

И вот что получается. Человек украл, отнял у другого человека имущество. А тот, кто приобретает виновного, отдает ему последнее - собственную подушку, свою кровать...

И в этом мы видим важный воспитательный момент. За годы проживания в семье, живущей по таким принципам, нарушивший закон еврей может измениться к лучшему. Ему дается шанс обрести внутреннюю свободу, выработать правильное отношение к миру, где высшие идеалы преобладают над материальными трудностями, например, - бедностью, когда нет даже лишней подушки или кровати.

Но он не должен заявлять «я люблю господина своего, и жену свою (рабыню, данную хозяином, если у него не было своей жены) и детей своих, не выйду я на свободу».

Он не должен становиться и рабом своей любви - он был создан для свободы, чтобы самостоятельно сформировать себя, построить свою жизнь «по образу Творца». А если отказывается выполнять задачу, поставленную перед ним Создателем, «пусть тогда господин приведет его к судьям, подведет к двери или к косяку и проколет ухо его шилом». Ухо, уточняют мудрецы, которое слышало о даровании ему свободы на Синае.

А теперь обратимся к нашим отношениям с Творцом.

В главе *Ваэра* (гл. 6, ст. 13) сказано: «И говорил Творец с Моше и Аароном и заповедал сынам Израиля и фараону, царю Египта, вывести сынов Израиля из Египта».

Фраза выглядит несколько странно. Как это заповедать «сынам Израиля» - «вывести сынов Израиля из Египта»? Они же были рабами...

Это объясняют так: задача евреев (каждого еврея во все времена и каждый день его жизни), выводить себя из Египта - освободить себя от «египетского» мировоззрения.

Что это значит?

Согласно «египетскому» мировоззрению, сильные, попирая закон Творца, перед которым все люди - равны, притесняют слабых и делают себя господами, а слабых - своими рабами. Еврей должен избавляться от этого. Избавлять себя от страха и преклонения ложным кумирам, и не делать кумира из себя самого...

Учили нас мудрецы: «Не будь как раб, который служит господину из страха, а будь как слуга, который служит, потому что любит своего господина» (Мишна, трактат *Пиркей авот*).

Наш единственный Господин - Творец.

Автор текста Гедалия Спинадель

Иерусалим, Израиль

ВОПРОСЫ К РАВВИНУ

Дочь заявила, что она религиозная, но моя жизнь стала несносной...

Уважаемый рав Элиягу Эссас!

Дайте, пожалуйста, совет.

Я уже соблюдаю мицвот 15 лет. У меня есть дочь, ей 16 лет. Раньше она ничего не соблюдала, только зажигала субботние свечи и убегала на дискотеку. Но перед песахом прошлого года она раз пришла домой, сменила короткую юбку на скромную одежду и заявила, что она религиозная.

Действительно, она молится 3 раза в день, соблюдает кошер, читает только Танах. Но моя жизнь стала несносной. Она меня постоянно оскорбляет, а на мои замечания, что нельзя так себя вести с отцом, смеется и осыпает меня градом оскорблений.

Что делать?

*Arie
Moskva*

Причина конфликта в Вашей семье, как нам представляется, не в том, что Ваша дочь стала религиозной. Наша традиция не может негативно влиять на человека. Наоборот, тех, кто приближается к ней, она учит добру, уважению к людям, в частности — к родителям. Постепенно открывая перед нами необъятный мир красоты Мудрости Всевышнего, она, шаг за шагом, поднимает нас на более высокий духовный уровень.

Дерзость, а порой и грубость шестнадцатилетних юношей и девушек — довольно частое явление, обычно связанное с особенностями их «переходного» возраста. Они уже расстались с детством, но полноправно во взрослую жизнь пока еще не вошли. У них — немало трудностей, сопряженных с выбором жизненного пути. Отчасти и поэтому они, зачастую, напряжены, нервозны и остро реагируют на любое, даже пустяковое замечание.

Нельзя сбрасывать со счетов и тот факт, что с детства у Вашей дочери, как видно из Вашего же письма, не было религиозных навыков и соответствующего воспитания. И, выбрав этот путь в юношестве, она испытывает определенные жизненные сложности, не имея достаточно «инструментов», чтобы развиваться в нужном направлении.

В 15-17 лет молодые люди формируют собственный стиль поведения и общения с окружающими, определяют для себя жизненные приоритеты и ценности. К сожалению, в ходе этого процесса нередко страдают, прежде всего, именно родители. Взрослеющие дети самоутверждаются за их счет, наивно полагая при этом, что родительские взгляды на жизнь «безнадёжно устарели». Самое авторитетное мнение для них — мнение друзей. Кроме того, они, как правило — максималисты. И то, что — «не белое», для них — «черное».

Следует отметить, что у девушек, по понятным причинам, эти возрастные особенности выражены еще ярче.

«Что делать?», — спрашиваете Вы.

Заочно, не зная обстоятельств, в которых воспитывалась и росла Ваша дочь, конкретный ответ дать невозможно.

Однако все же попробуем обозначить некоторые общие рекомендации.

В первую очередь, необходимо попытаться объективно проанализировать свои отношения с дочерью, начиная с раннего детства. Задайте себе соответствующие вопросы. Достаточно ли Вы уделяли ей внимания раньше? Внимательны ли Вы к ней сейчас? Как Вы реагировали на ее шалости и проступки? Ругали, наказывали, лишали удовольствий или — вели доброжелательные беседы, выясняя причины ее «неадекватного» поведения? Относились ли Вы к ней с уважением или же давали понять, что она еще «маленькая» и должна, не рассуждая, поступать так, как «диктуют» родители? Быть может, Вы ненароком унизили ее человеческое достоинство, сравнивая, к примеру, с соседской девочкой или кем-то еще, кто казался Вам «идеальным ребенком»? И т.д.

Чтобы найти правильные ответы на эти и другие вопросы, советуем Вам прежде прочесть опубликованный на сайте ответ [«У меня возникла проблема со старшим сыном»](#). И обязательно ознакомьтесь с содержанием статей, на которые в нем даны ссылки.

Такой анализ очень важен. Он способен помочь прояснить ситуацию и выявить, с чего начинался у Вас конфликт с дочерью. Если Вы обнару-

жите собственные просчеты, Вам будет легче справиться с возникшей проблемой.

Перед Вами — непростая задача: вернуть себе доверие и расположение дочери. А для этого Вам нужно с ней заново подружиться.

Универсальных рецептов, как этого добиться — быть не может. И все же существуют средства, которые во многих случаях помогают улучшить атмосферу в семье. Это, прежде всего — какое-либо общее дело.

В ситуации, когда и Вы и Ваша дочь стараетесь жить по еврейским законам, таким общим делом может стать совместное изучение Торы. Для начала, выбрав удачный момент, когда дочь — в хорошем настроении, попросите ее, например, помочь Вам разобраться в каком-то неясном вопросе, который возник при чтении, скажем, текущей недельной главы. Серьезно подготовьтесь к разговору, чтобы он превратился в совместное обсуждение поднятой Вами темы. По ходу беседы избегайте назидательного тона, старайтесь говорить «на равных». И не бойтесь «утратить авторитет». Уже сам факт, что Вы ищете ее поддержки, продемонстрирует Ваше уважение к дочери. И она, возможно, начнет иначе оценивать свои отношения с отцом.

Привлекайте дочь к организации *шаббатов* в семье. Постарайтесь больше общаться с ней в течение всей субботы. И всякий раз заранее составляйте план проведения этого дня (см. об этом, к примеру, в ответе «Раньше я любил субботу как праздник души...»). Так чтобы в этом плане и ей отводилась заметная роль.

Рекомендуем регулярно знакомиться с содержанием материалов нашего сайта. В первую очередь — в разделах «Недельная глава», «Лист Талмуда» (архив) и «Спроси у раввина». Статьи других разделов («Этика», «Психология», «Культура» и т.д.) тоже могут оказаться весьма полезными. И непременно делитесь своими «открытиями» с дочерью. Можете даже попросить ее размножить какие-то наиболее интересные статьи и распространить в кругу ее друзей и знакомых.

Вы можете также найти совместное практическое дело — допустим, попросить дочь вместе с Вами оказывать помощь членам еврейской общины, тем семьям или пожилым людям, которые в этом нуждаются. Совместная деятельность обычно сближает людей...

Улучите момент, когда в доме нормальная, доброжелательная атмосфера, и попробуйте поговорить с ней «по душам». Но ни в коем случае не начинайте разговор с обвинений.

Подводя итог сказанному, подчеркнем, что главное в реализации Вашей нелегкой задачи — запастись терпением. Поощряйте любые хорошие проявления дочери, не осуждайте ее по мелочам. Помните, что жесткий контроль может дать результат, прямо противоположный желаемому. Лучше дать дочери определенную свободу действий, тактично и ненавязчиво, напоминая, что она — взрослая и несет ответственность за собственные поступки.

Словом, старайтесь стать для нее надежным, преданным другом. И со временем Вы ощутите, как в ее душе зарождаются ответные чувства....

Творческая группа сайта

Раньше я любил субботу, как «праздник души», а теперь...

Почему, когда я не знал всех тонкостей субботы, я любил ее как праздник моей души, а теперь, когда узнаю все запреты, жить не хочется?

*радж
Россия*

Вы подняли очень важную проблему. К сожалению, даже в среде людей, соблюдающих *шаббат*, субботний день строится, в основном, как некий «день ничего-неделания». Еда, молитвы и сон... Этим все нередко и ограничивается.

Но такое понимание *шаббата* — совершенно неправильное (!). И все запреты субботы, по сути — чудесный, мудрый способ **освободить нас** (именно так!) и предоставить возможность создать ту самую атмосферу «праздника души», о которой Вы пишете.

Выражение Ваше («праздник души»), кстати сказать — очень точное. Именно об этом мы читаем в великой книге **Зогар** (к недельной главе **Итро**). В указанной части книги рассказывается, в частности, как всей душой радовались в *шаббат* рав Гамнуна (некое отражение самого пророка Элиягу), раби Шимон бар Йохай (составитель книги **Зогар**) и другие наши великие Учителя.

Но, может быть — это удел людей лишь такого духовного масштаба?

Предположение это — ошибочно. Информация, переданная Учителями, предназначена всем нам. В ней они раскрыли, что происходит в субботний день в Высших Мирах. Раскрыли, как Небо, если можно так выразиться, создает потенциал, позволяющий и нам приблизиться к ощущению духовной радости. Их описание этого как бы позволяет выстроить даже некую «программу проведения *шаббата*».

Мы узнаем, что в пятницу вечером, во время вечерней молитвы и потом, во время вечерней трапезы, открывается на Небе источник благословения, струящийся сверху вниз и позволяющий почувствовать ожидание (точнее, некое томление) Небес, что мы обратим сердца к Небу, приблизимся к Нему. Для Единения с Ним.

Чтобы у нас была возможность откликнуться, **осуществить** это желание, нам дается дополнительная «субботняя» душа, прояв-

ляющаяся в аспекте жизненной силы (на уровне, называемом — *нефеш*; см. на сайте ответ [«Об уровнях души»](#)).

В субботу днем из Высших миров начинается другое желание Небес. Чтобы мы старались постигать, что сотворение Мира имеет свою первичную цель и План. Для этого нам дается соответствующий «инструмент» — в дополнительной субботней душе проявляется качество, предназначенное для создания настроения, возвышенных **душевных ощущений** (на уровне, называемом — *руах*).

Когда солнце начинает клониться к закату, в последние часы субботы, с Неба начинается третье желание Небес. Чтобы мы осознали **нашу роль и нашу возможность** в осуществлении желания Единения с Творцом и в реализации Его Плана. И для этого в нас открывается еще одна «сторона» дополнительной субботней души, на уровне, называемом — *нешама*.

Отметим попутно, что «прощание» с субботой после ее исхода («*навдала*»), содержит и некое «прощание» со всеми тремя проявлениями уходящей «субботней» души. Мы читаем благословение на вино, вдыхаем аромат приятно пахнущих растений и благословляем зажженный свет. Что символизирует «уход», соответственно — *нефеш, руах и нешама*.

Какой практический вывод нам следует сделать из сказанного?

Нужно (и можно!) стараться заранее продумывать, какие книги, содержащие еврейскую духовность, мы будем читать. Прилагать усилия к тому, чтобы учиться направлять свои мысли в указанные выше сферы. Сочетать размышления (особенно во время молитвы, но — не только) с изучением еврейских первоисточников. По возможности, обсуждать усвоенное с единомышленниками. Стараться вдохновлять товарищей, соблюдающих *шаббат*. И т.д.

Избрав этот путь, человек очень скоро почувствует, что соблюдение субботы начинает приближать его к состоянию, которое можно будет, только теперь уже — осознанно, назвать «праздником души».

Одним из критериев достижения такого состояния станет возникающее всякий раз ощущение сожаления, что суббота уже закончилась...

Рекомендую прочесть также и размещенные на сайте ответы: [«Кто же выдержит соблюдение Шаббата!»](#), [«Перечислите все запреты шаббата...»](#), [«Падает замертво и спит»](#), [«Почему так много субботних запретов?»](#), [«Чем занять ребенка в субботу?»](#) и [«Почему в шаббат не могу получить наслаждение, не нарушая законов?»](#).

Автор текста Элиягу Эссас

В шаббат можно изучать светские науки?

Можно ли учиться (в смысле изучать светские науки) в шаббат?

Андрей
США

Прежде всего, хотя это и очевидно — подчеркну, что все, о чем здесь пойдет речь, предназначается главным образом, тем, кто старается соблюдать законы субботы. При этом сразу скажу, что дать конкретный, универсальный (всем и каждому) ответ на такой вопрос — невозможно.

Постараюсь объяснить, почему.

В первую очередь, тут надо обозначить, что подразумевает термин «соблюдение субботы».

Основное, базовое понятие этого содержит в себе требование — не осуществлять в *шаббат* 39 основных видов работ, включая их ответвления, а также — не совершать действия, которые, согласно нашей традиции и постановлениям наших Учителей, не соответствуют духу *шаббата*.

Это, повторю — минимальное определение термина «соблюдение *шаббата*».

Не забудем, конечно, и о субботних молитвах, о *Кидуше*, который мы произносим в пятницу вечером и в субботу утром, и о трех полагающихся по нашим законам субботних трапезах.

Все это вместе укладывается в универсальные рамки **для всех**, кто старается соблюдать *шаббат*.

Ну, а теперь — самое главное.

Чем должен быть заполнен этот особый для нас день?

На сей раз начну не с минимальных ожиданий, но — с описания некоего идеала.

Суббота, в первую очередь — день духовного роста. День серьезной духовной работы. На все субботние 24 часа, за исключением времени, которое уходит на сон.

Это означает, что указанные выше универсальные рамки для всех, а также оставшиеся вне этих рамок субботние часы — должны быть наполнены духовным содержанием. То есть — изучением Торы, участием в уроках Торы (в качестве преподавателя и/или в качестве ученика) беседами в товарищеском кругу на темы, связанные с еврейским мировоззрением и еврейскими законами (*Галаха*). По возможности, предполагается и постижение глубинных слоев Торы.

Естественно, сюда входит и общение родителей с детьми с учетом их возраста — в более формальных рамках, связанных с изучением Торы, и менее формальных. И все это относится к категории «духовная работа».

Так выглядит суббота — в идеале, к достижению которого надо стремиться каждому еврею.

Как видите, тут нет места для изучения чего-то, что — вне Торы. В этом ответе под сло-

вом «Тора» подразумевается не только Пятикнижие с комментариями, но и — любые книги, составленные нашими Учителями всех поколений и по всем аспектам еврейского мировоззрения, а также — законов и традиций еврейского образа жизни.

Однако не все евреи (говоря здесь, разумеется, только о тех, кто соблюдает *шаббат*) уже сумели подняться на такой, необходимый уровень.

Есть, например, начинающие, которые относительно недавно встали на этот путь. Для них на начальном этапе серьезная, важная задача — освоение того минимума, о котором сказано выше. А в оставшиеся за рамками этого минимума, допустим, 10 субботних часов они — гуляют, разговаривают на общие темы, читают всевозможные книги и материалы, в том числе — и учебные по разным предметам. Разумеется, следя за тем, чтобы не нарушить ни одного субботнего запрета.

Это, повторю — начальный уровень, находясь на котором человек в принципе вправе считать, что он соблюдает субботу. Отвечая такому человеку на заданный Вами вопрос, позволительно сказать, что он — может читать учебные и прочие книги и материалы по разным научным дисциплинам (уточню здесь, что все, кроме Торы, мы называем «светским чтением»).

Однако же важно при этом знать и **постоянно напоминать себе** о существовании весьма серьезной проблемы, которая неизбежно возникает, если человек, уровень соблюдения которого мы определили, как «уровень начинающего» (но уже как бы соблюдающего субботу еврея) — не стремится к большему и не наращивает объем духовной работы, обеспечивающий ему неуклонный духовный рост. К сожалению, нередко бывает, что люди со «стажем» соблюдения субботы 10, 20 и даже 30 лет — все еще остаются там же, где были в начале пути: молитва, трапеза, общие разговоры с небольшими вкраплениями слов Торы (конечно же, повторю для ясности — без нарушения субботних запретов). И по-прежнему в его субботнем «расписании» остается чтение всяческих книг, изучение наук и т.п.

Проблема, и даже не побоюсь сказать — трагедия, в том, что такое «статичное» состояние начинающего продолжается всю жизнь. И это касается не только новичков, но — и тех, кто вырос в семье, где всегда соблюдались еврейские традиции, и они воспитаны так с детства.

Поэтому не могу просто так, свободно, всем без разбора разрешить в субботу чтение научной и художественной литературы. Ведь это, как очевидно, подходит для самых ранних этапов, о которых мы с Вами здесь говорим. Поэтому, как Вы уже, наверное, догадались — не зная ни Вас, ни уровня, которого Вы достигли в соблюдении законов субботы, ни степени заполнения субботнего дня духовным содержанием, однозначный ответ на Ваш вопрос дать — не могу.

Попытайтесь сами определить, на какой ступеньке духовной лестницы Вы находитесь. И на основании этого анализа — сделайте свой вывод. Уверен, что при таком подходе наш с Вами разговор превратится для Вас в конкретную рекомендацию.

При этом постарайтесь вынести из содержания этого ответа главное. А оно — в том, что каждый из нас должен всерьез относиться к тому, что по лестнице надо — **подниматься**. Не топчась на месте и не застревая, допустим, на второй или, скажем, шестой ступеньке.

Судя по Вашему письму, Вы человек — молодой. И если Вы прочувствуете и усвоите то главное, которое я здесь подчеркнул — у Вас все это будет получаться уже сегодня. А с каждым годом — все лучше и лучше. Только — не стойте на месте...

Автор текста Элиягу Эссас

У меня для замужества два варианта: итальянец и украинец. Кого выбрать?

У меня сейчас есть два варианта. Вроде бы - хорошие парни. Один и второй хотят серьезных отношений. Они два друга: один итальянец, второй украинец.

Как мне правильно поступить, кого выбрать?

Илана

Проблемы выбора спутника жизни — слишком серьезная и слишком деликатная тема, чтобы открыто ее обсуждать, а тем более — давать какие-либо конкретные советы. Не говоря уже о том, что для разговора об этом в Вашем письме практически нет никакой информации. А ведь все здесь зависит от целого ряда конкретных обстоятельств. Не имея представления о них, можно лишь наметить какую-то общую канву размышлений и рассуждений девушки, которая хочет выйти замуж, имеет, как Вы, на данный момент два предложения и не знает, какой из вариантов ей предпочесть.

С одной стороны, рассматривая «кандидатуры», что называется, «хладным умом», Вы как будто бы — поступаете правильно. Однако настораживает, что в составленном Вами тексте даже намеком не просматриваются элементы романтики. Тогда как на начальном этапе знакомства и первых встреч — важно, чтобы «стороны» почувствовали притяжение друг к другу. В нашей традиции считается, например, что в случае, если «искра» между ними не появилась — такое знакомство не следует продолжать.

Отдаю себе отчет в том, что жизнь нередко преподносит нам «приятные сюрпризы», что судьбы разных людей складываются по-разному. И все же решаться на замужество в отсутствие эмоциональной составляющей, по меньшей мере, как мне представляется — весьма рискованно. Без этой составляющей Вы, получается, используете в выборе жениха тот самый «принцип супермаркета», от применения которого я предостерегал читателей в относительно недавно размещенном на сайте ответе «Какого мужчину нам, женщинам, надо искать?». Советую внимательно его прочесть — он, полагаю, будет полезен Вам и с иных точек зрения.

Смутило меня, признаться, и то, что Вы, характеризуя этих молодых людей, пишете — «Вроде бы, хорошие парни». Насколько ясно Вы представляете себе, что такое для Вас — хороший человек? На чем основано такое Ваше определение?

Воспользовавшись рекомендациями, которые содержатся в обозначенном выше ответе, Вы, как мне кажется, можете, скажем так, проверить себя и свои представления о качествах мужчины, подходящих для семейной жизни.

Теперь — о другом.

Вот Вы подписались современным еврейским именем. Означает ли это, что Вы — еврейка (то есть мама у Вас — еврейка)?

Если — да, для Вас должно быть принципиальным — кто эти молодые люди. Что Вы имели в виду, сообщая, что «один итальянец, другой украинец»? Одно дело — если это указание на страну рождения или место их постоянного жительства. И совершенно другое — если речь идет об их национальностях. В этом случае, если Вы, повторю, еврейка, оба «варианта» Вам не годятся. Тогда надо искать — третий вариант, такой, чтобы он был евреем.

Почему это так важно?

Потому что, вступая в «смешанный» брак, когда она — еврейка, а он — нееврей, девушка (женщина) заведомо закладывает в фундамент создаваемой ею семьи «мину замедленного действия». Ибо такое замужество практически всегда предполагает невероятные, а зачастую — и неразрешимые проблемы в вопросах воспитания детей. Ведь при таком раскладе (мать — еврейка, отец — нееврей), как правило — нельзя вырастить детей евреями. Имею в виду — привить им в семье любовь к еврейскому образу жизни, необходимые для этого навыки и, как очевидно — обеспечить передачу традиции (еврейской традиции!) от отца к детям.

И хотя известно неисчислимое количество случаев, когда подросшие дети, юношеского и «взрослого» возраста, всерьез хотят жить по-еврейски (подчеркну, что не говорю здесь о национальной принадлежности и других юридических аспектах проблемы, но именно — желание по-настоящему жить по-еврейски) — в «смешанной» семье они изначально попадают в мучительную ситуацию, в невероятные трудности. И зачастую

остается надеяться лишь на чудо. А наша традиция и здравый смысл подсказывают, что на чудо можно надеяться только в тех случаях, когда ты уже, не по своей инициативе, оказался в трудном положении. Имея все это в виду, каждой еврейской девушке следует понимать, что выстраивать обстоятельства в надежде, что когда-нибудь, как-нибудь, если понадобится, «кривая выведет» — совершенно неправильно и безответственно.

Конечно же, в данной проблеме есть и другие сложности с множеством разнообразных нюансов. Не буду все их перечислять. Достаточно детально обо всем этом можно прочесть на сайте в соответствующих ответах раздела «Спроси у раввина» — в рубрике [«Межнациональные проблемы»](#).

Если все «персонажи» этой истории, включая Вас — нееврей, то, как Вы, наверное, понимаете, у меня нет особых оснований давать Вам советы, которые будут полезнее, нежели распространяемые в литературе и СМИ многочисленные рекомендации экспертов о создании семьи и строительстве позитивных семейных отношений.

В крайнем случае — могу посоветовать прочесть на сайте ряд статей в разделах [«Этика»](#) и [«Психология»](#), которые по названиям покажутся Вам интересными и полезными.

Автор текста Элиягу Эссас

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ПО ТОРЕ

Стресс заставляет нас жевать чипсы, покупать печенье и конфетки, что непременно увеличивает жировые отложения. Но существуют продукты, которые противостоят стрессу и улучшают настроения без вреда для вашей фигуры!

Пожалеть себя. Скушать пирожок/пирожное/конфетку, чтобы поднять настроение. А после уже жалеть об этом. Мы живем в век, когда стрессовые ситуации окружают нас повсеместно, топчемся по кругу, заедая стресс вредной пищей, и впадая в депрессию из-за самобичевания и слабой силы воли.

Мы подготовили для вас список продуктов, которые помогут снизить уровень стресса без увеличения вашего веса и вреда здоровью.

1. Ягоды

Ягоды — сладко и полезно

Малина, клубника, ежевика и черника — это оптимальный, наполненный клетчаткой и витаминами, десерт и перекус с низким содержанием калорий. Антиоксиданты в ягодах помогают предотвратить старение, вызываемое хроническим стрессом. Ягоды сдерживают резкие скачки сахара в крови, уменьшая тягу к сладкому в перерывах между приемами пищи. В отличие от других более сладких фруктов они не вызывают брожение в желудке, а наоборот — нормализуют пищеварение.

2. Ромашка

Ромашка — регулятор настроения и работы желудка

Отвар из ромашки не только прекрасно снижает напряжение нервной системы перед сном, но также содержит гиппуровую кислоту — вещество, которое уменьшает воспаление, возникающее в период стрессов. Если пить чай из ромашки после еды, то можно уменьшить колики, устранить запоры — симптомы, которые сопровождают

синдром раздраженного кишечника у людей со стрессом.

3. Темный шоколад

Темный шоколад — и настроение на 70% выше!

Темный шоколад с содержанием какао-бобов 70% и выше — помогает побороть стресс за счет выработки бета-эндорфинов. Шоколад является полезной сладостью, которая подавляет тягу к вредной пище (конфетам, чипсам, колбасе). Вещество фенилэтиламин в составе шоколада вызывает чувство эйфории.

4. Орехи

Орехи — лучшее средство для обмена веществ

Орехи балансируют уровень сахара в крови, снижают тягу к сладкому, регулируют аппетит и стимулируют обмен веществ. В состоянии стресса определенные вещества расходуются быстрее. Орехи содержат магний, цинк, витамины группы В и жирные кислоты омега-3, которые необходимы уставшему от хронического перенапряжения телу. Растительные жиры в орехах являются полезными в отличие от жиров из колбас и свинины.

5. Сельдерей

Сельдерей — сытость и спокойствие

Сельдерей содержит триптофан, который помогает организму производить вещество серотонин, необходимое для поддержания хорошего настроения и крепкого сна. Несколько стеблей сельдерея с арахисовой пастой в качестве перекуса перед сном помогут быстрее заснуть и не просыпаться из-за чувства голода.

6. Солодка (Лакрица)

Солодка (Лакрица) — помощь гормональной системе

1 стакан чая с корнем солодки поможет вам снять стресс. Солодка модулирует уровень гормона стресса — кортизола. С одной стороны, она поддерживает организм при гипофункции надпочечников, то есть когда кортизола слишком мало, а с другой — помогает снизить и нормализовать его количество при избытке.

7. Жирная рыба

Жирная рыба — подпитка для нервной системы

Жирная рыба, такая как лосось, сардины и форель, содержит жирные кислоты омега-3, витамины группы В, магний и цинк — вещества, необходимые телу в стрессовых ситуациях. Жирные кислоты улучшают настроение, снижают воспалительные процессы и понижают тягу к сладкому.

8. Чеснок

Чеснок — антибактериальная приправа

Чеснок имеет мощные антибактериальные, противовирусные и противогрибковые свойства, которые помогают поддерживать иммунную систему в периоды стресса. Он также снижает воспаления суставов, которое возрастает на фоне стрессов.

Два зубчика в овощном рагу с лимонным соком, орегано и оливковым маслом подарит букет вкусовых впечатлений и избавит от стресса.

9. Семейство капустных

Семейство капустных — помощники печени

Питательный представитель крестоцветных овощей содержит глюкозинолаты, которые снимают симптомы стресса, предменструального синдрома, выводят токсины, лишний кортизол и адреналин из крови.

Капустные листья можно употреблять в любом виде, но в сыром — они улучшают функции щитовидной железы, которые нарушаются под действием стресса.

10. Оливковое масло

Оливковое масло — здоровье сосудов и сердца

Стресс постепенно разрушает сердечно-сосудистую систему, является источником гипертонии и сердечной недостаточности. Оливковое масло, богатое противовоспалительными веществами, снижает уровень воспаления в клетках и защищает сосуды. Помните, что нагревание оливкового масла на сковороде разрушает полезные жиры.

На основе материалов сайта webmedinfo

КУЛЬТУРА. ЛИЧНОСТЬ. ЭТИКА

БЕРЕГИ СВОЮ РЕЧЬ

Законы лашон-ара

(о злословии)

Практическое руководство,

изложенное по книге "Хафец Хаим"

рабби Исраэля Меира Акоюна из Радина

ЧАСТЬ 1

8-9. "Не мсти и не храни злобу на сынов своего народа" (Ваикра 19:18)

Представим себе еврея, которому кто-то отказал в некой услуге. Он сердится на него, мечтает о мести, злословит. Такой человек является нарушителем обоих указанных запретов - "не мсти" и "не храни". Пока он помнит об отказе этого человека помочь ему и таит на него зло, он нарушает запрет "не храни". Но когда он злословит, то становится виновным в грехе мщения. Чтобы избежать всего этого, он обязан полностью забыть об инциденте.

Для иллюстрации степени серьезности этих двух запретов некий мудрец приводит сле-

дующую историю. Один человек по имени Габриэль, заблудившись в пустыне, ходил несколько дней, не зная направления, и уже совсем было изнемог от жажды, как вдруг увидел приближающийся караван верблюдов. Собрав последние силы, Габриэль пополз навстречу каравану и, когда тот поравнялся с ним, обратился к человеку, сидевшему на первом верблюде, с просьбой дать ему воды. Тот отказался. Так бедняга остался в пустыне без всяких надежд на спасение.

Но произошло чудо. Габриэль выжил, вернулся домой и за короткий срок разбогател, основав фирму по выдаче денежных ссуд. Однажды работник этой фирмы сказал боссу, что за ссудой пришел некий владелец караванов для перевозки грузов. Когда проситель зашел в кабинет к Габриэлю, тот сразу признал в нем караванщика, который однажды хладнокровно оставил его умирать в пустыне.

Перед нами серьезная проверка на человеческие качества, которые от нас требует Тора. Габриэль обязан не напоминать о случае в пустыне и ссудить просителя деньгами. Он должен постараться выполнить обе заповеди - "не мсти" и "не храни злобы".

10. "Да не выступит один свидетель против человека, подозреваемого в какой-либо провинности и в каком-либо проступке, в любом грехе, который он совершит" (Дварим 19:15)

Тора требует двух свидетелей. Если показания против кого-либо по делу, не связанному с деньгами, дает в раввинском суде один свидетель, он нарушает не только запрет на *лашон-ара*, но и приведенный запрет. Если бы тяжба носила финансовый характер, то показание даже одного свидетеля имело бы практическое значение (поскольку может обязать кого-то дать клятву). Но во всех остальных судебных делах, когда спор не связан с денежными требованиями, еврейский суд не может принять показания единственного свидетеля. Поэтому само его выступление перед судьями-раввинами может быть расценено как попытка очернить репутацию ответчика, но не как свидетельство, ведущее к реальным результатам.

11. "Не следуй за большинством на зло" (Шмот 23:2)

Как только вы присоединяетесь к группе людей, которые произносят или слушают *лашон-ара*, - вы нарушаете этот запрет.

12. "Не уподобляйся Кораху и его сообщникам" (Бемидбар 17:5)

Этот стих запрещает нам поддерживать споры. Если еврей является причиной продолжения спора, произнося *лашон-ара*, он нарушает указанный запрет.

13. "Не обижайте друг друга" (Ваикра 25:17)

Этот стих запрещает нам говорить любые слова, которые оскорбляют или сердят другого человека. Дадим несколько примеров. Запрещено:

- а) напоминать человеку о его прошлых проступках;
- б) смущать человека, упоминая его происхождение или указывая на недостойное поведение его родственников;
- в) насмехаться над человеком, указывая на его скромные знания (касающиеся Торы, профессиональные и т.д.);



г) задавать человеку конкретный вопрос, заранее зная, что он не сможет ответить.

Если некто злословит о ближнем в его же присутствии, то, помимо нарушения запрета на *лашон-ара*, он виноват также и в нарушении приведенного запрета "не обижайте друг друга".

14. "Увещевай своего ближнего и не понесешь за него греха" (Ваикра 19:17)

Этот стих Торы ("не понесешь за него греха") запрещает смущать людей, даже если упрек высказан конфиденциально, с глаза на глаз. Т.е. увещевать ближнего мы обязаны, но делать это надо так, чтобы, увещевая его, не понести греха.

Замечания надо делать тактично, чтобы не вызвать у человека чувство стыда. Если же человеку говорят неприятные вещи в нетактичной форме и грубо, то говорящий нарушает приведенный запрет.

Стыдить кого-либо публично - настолько серьезное преступление, что совершивший его лишается доли в грядущем мире.

15. "Ни вдовы, ни сироты не притесняй" (Шмот 22:21)

Если человек злословит о вдовах или сиротах в их присутствии, то, вне зависимости от их финансового или социального статуса, он нарушает указанный запрет.

16. "Не оскверняйте страну (Израиля)" (Бемидбар 35:33)

Этот стих запрещает лстыть преступникам. Например, если мы знаем, что Реувен кого-то сильно не любит, то будет правильным предостеречь Реувена от греха ненависти. Но злословить при Реувене о его ненавистнике, чтобы заслужить расположение Реувена, является прямым нарушением указанного запрета.

Не меньшим нарушением той же заповеди будет выслушивание *лашон-ара* из уст Реувена (с той же целью - чтобы сделать Реувену приятное). Выслушивание может принять разные формы: человек, слу-

шая *лашон-ара*, просто кивает головой или поддакивает, чтобы не раздражать того, кто поносит своего противника.

Такой вид соучастия называется *лесть преступнику* и является очень серьезным нарушением закона.

17. "Не злословь глухого" (Ваикра 19:14)

Этот стих запрещает проклинать кого-либо именем Создателя. Смысл стиха - в том, что запрещено проклинать даже того, кто не слышит. (Обратите внимание, не только того, кто глух, но *даже* его!) Значит, нельзя проклинать и того, кто слышит.

Если кто-то говорит *лашон-ара* в состоянии гнева, то он способен, войдя в раж, и проклясть (не дай Б-г!) того, о ком говорит.

Продолжение в следующем выпуске...

ЖИВАЯ ТОРА

«Скрижали нашего времени: почему так трудно отдать не свое».

Одна из самых длинных глав Торы – глава «Мишпатим» (на русском языке «Законы») выпадает в это раз на Шаббат мевархим (Шаббат, в утренней молитве которого объявляется о точном времени наступлении следующего месяца). Сам же следующий месяц – месяц Адар – наступит в этом, 5777 году, по истечении Шаббата, в субботу вечером.

Все законы, описанные в нашей главе, были подробнейшим образом переданы Моше на горе Синай. И даже неглубокий анализ главы позволяет понять, насколько Тора регламентирует детально все области отношений в жизни человека. Здесь мы находим и законы о еврейском рабе, законы возмещения ущерба, законы границ необходимой обороны в случае обнаружения преступника на мете преступления, договорное право и так далее.

Устная Тора (Мишна, Талмуд), основываясь на Письменной Торе, раскрывает нам многочисленные грани и границы применения того или иного закона. Так, трактат «Бава Камма» содержит обсуждение многочисленных ситуаций законов определения и возмещения ущерба, трактат «Кидушин», «Ктубот» - вопросы, связанные с статусом девушки, с которой до замужества произошли определенные события, трактат «Сангедрин» - аспекты процессуального права.

Вся наша Тора – как бесконечно сверкающий бриллиант – содержит абсолютно все ответы на наши вопросы. Ведь возникновение этих вопросов (ситуаций) есть прямое следствие качества наших мыслей и поступков в этом мире, где мы обязаны трудиться в духовной и материальной сферах. Результатом нашего труда являются приобретения в этом мире, а главные – в Будущем Мире.

Таким образом, у нас появляется потенциал оценки наших достижений: мы видим и ощущаем материю, ее количество, а также мы чувствуем и анализируем нашу духовную работу. В чем уникальность и преимущество духовной работы над материальной? Ответ очевиден: только ее мы можем забрать в Будущий Мир после смерти.

Однако Тора всегда везде и во всем: целесообразность приложения наших материальных усилий имеет свои границы. Отсутствие этой границы приводит к тому, что достижение материальных целей вредит человеку, и порой – очень серьезно. Какая же главная граница здесь? О чем мы больше всего должны заботиться?

Если мы проанализируем все абсолютно грехи человека, то придем к выводу, что все они начинаются с траты времени впустую. Затем, примешивается лень и желание получать для себя, не приложив к этому усилий. Затем, человек «оседает», и большую часть времени он думает о «я», но не о «мы». Как результат, эгоцентризм ликвидирует сердечность (*хесед*) человека и жизнь становится борьбой только за собственные интересы.

Но разве «я» это плохо? Ведь мы все учили мудрость Гиллеля: «Если не я за себя, то кто за меня?» (Мишна, «Пиркей Авот», 1;14). Так как же установить ту границу, которая позволит соблюдать баланс «личного и общественного» и употребить силы в правильной пропорции и в правильном направлении?

В своем труде «Ховат а-талмидим» раби Келонимус Шапиро («Адмор из Пясецны», конец 19 – нач. 20 вв.), обращает внимание, что отторжение еврея от своих еврейских обязанностей в глубине своей происходит из неразумно потраченного времени.

«Никакая энергичность, никакая готовность действовать не помогут человеку, если он не распределит свое время, не предназначит каждый свой час для особой работы», - отмечает Адмор. «Если нет плана использования времени, то все часы оказываются перемешанными, и так, перемешанными, человек их теряет».

Более того, анализируя, почему человек ленится планировать свое время, Адмор пишет: «Болезнь гордецов, восстающих против учителей и родителей и т.д. происходит из-за недостатка еврейского самоощущения, и именно в этом – недуг. **Еврейское «я», искра от пламенеющих слов «Я – Г-сподь, Б-г ваш», прозвучавших при даровании Торы, основа всего еврейства**, не зародилось в них».

Как удивительно тонко подмечено: действительно, соблюдение заповедей «всухую», без горячего сердца и стойкой веры в Творца как в малом, так и великом, может (не дай Б-г!) превратиться в привычку, которая начнет тяготить из-за сомнения в ее целесообразности.

Примечательно, что афтара к нашей недельной главе затрагивает ситуацию, когда евреи отпустили своих рабов, а потом **передумали**. И говорит Творец словами пророка Ирмиягу: «Не послушали вы Меня, и сделаю

я ужасом вас для всех царств земли». Таким образом, в совокупности с тем, что содержит недельная глава, мы делаем важный вывод: преданность заповедям и исполнение их без лишних раздумий приносит браху. И наоборот...

В этом ракурсе совсем нестранным кажется уже нам, почему после главы «Мишпатим» идет глава «Трума» - обязанность дать десятину на строительство Храма. Однако Тора подчеркивает: «От себя...». Зачем? Цдака, данная без полноты понимания того, что ты делаешь, зачем и для кого, имеет очень незначительное последствие.

Если же человек, несмотря ни на какие возможные внутренние диалоги и сомнения, спешит отделить цдаку на правильные цели, его цдака приравнивается к труме на строительство Храма. Ведь ничто так не ценится Свыше, как поддержка тех, кто «создает миры», а именно: учит Тору, приближает и обучает людей Торе, строит йешивы и синагоги.

Почему же так трудно иногда отдать? Ведь она – десятая часть нашего дохода – не наша? Простой ответ – рационализм. Логика подсказывает не спешить, все тщательно обдумать, взвесить, и...Йецер а-ра делает свое дело. Человек забывает, или относится поверхностно, нарушая размеры цдаки и т.д.

Наш наступающий месяц Адар, в котором, как пишет Шульхан Арух «увеличивают радость», дает косвенную рекомендацию в этой ситуации. Радость от отделения трумы должна быть настолько всеобъемлющей, как будто человек все время только и ждал этого момента: ведь с этого момента в мир придет больше Света, а значит он «партнер» Самого Творца в желании отдавать.

А когда мы чувствуем радость, мы хотим «автоматически» вернуть это состояние, ждем его стремимся всячески прилепиться к большому количеству заповедей. Радость исключает сухость исполнения заповедей, ведь каждый раз – она разная, но потрясающе захватывающая.

Нарушение законов приводит к суду (на иврите «дин»), а суд приводит к исправлению (на иврите «тикун»). Однако мудрецы учат нас, что самого нарушения могло и не быть, если бы человек внимательно следил за тем, чтобы вовремя отдать «не свое» (цдаку) и внимательно следил, чтобы

не взять «не свое» (бережно относился к имуществу ближнего).

Тогда, даже если человек заслужил бы наказание за какой-либо свой проступок, оно бы пришло в другой, более мягкой и безболезненной для него форме, так как на Небесах защитили его за его радость служения Творцу и отделения трумы. И ведь что может быть лучше для нашей жизни – чем многочисленные наши защитники на Небесах и отсутствие обвинителей...Амен!

Шаббат Шалом!

Давид Эльман

ЖЕНСКАЯ РУБРИКА

Любовь вопреки йецер-ара.

Наша недельная глава "Мишпатим" знакомит нас с законами взаимоотношений между людьми. Поскольку этому посвящена целая глава, мы можем для себя подчеркнуть, насколько это важно, и насколько требуется наше внимание касательно данных законов.

Есть множество аллахических постановлений, которые для нас относительно понятны, и мы стараемся сделать максимум для того, чтобы их не переступить. Например: законы Шаббата, кашрута, молитвы... Все они связаны с практическими действиями.

Однако законы взаимоотношений между людьми требуют от нас выдержки и терпения; желания оправдать и поставить себя на место ближнего; психологического и морального действия.

Все это является выполнением заповеди "**Возлюби ближнего как самого себя**".

К сожалению, очень часто именно эта заповедь достигается наибольшими усилиями и подвержена нарушениям.

События, окружающие нас и эмоции, испытываемые в течение дня - оказывают невероятное влияние на нашу психику и, тем самым, на наше поведение.

Часто, мы стараемся держать себя в руках и даже казалось бы не ощущаем свое настроение, однако стоит добавиться маленькой капле эмоций, и наше поведение неузнаваемо и дико даже для самих себя. К сожалению, зачастую, в этот момент рядом находятся самые любимые и дорогие люди. Нам кажется, что в их присутствии можно расслабиться и дать волю нахлынувшей эмоции - нет! Именно эта эмоция огорчает и отдаляет нас от близких людей... Ведь в этот момент ничего не поддается логике...

Можно долго описывать это с психологической точки зрения, однако это Йецер ара в чистом виде!!!

Он старается поглотить нас, подчинить своей власти в самые важные моменты нашей жизни... Старается проникнуть в самые узкие щелки и поселить в них сомнения; заставить нас нарушать законы любви к ближнему совершенно неосознанно....

К сожалению, чем больше святости в определенном месте или событии, чем более важную мицву мы пытаемся выполнить - тем больше наш йецер ара - сила тянущая нас назад и словно скрывающая свет наших лиц...

В эти моменты так сложно это исправить и казалось бы уже поддаешься ему и готов начать шагать назад, но с БП осознаешь что необходимо взглянуть вверх, и обратиться с молитвой к Тому, кто руководит всем в нашем мире....

Ведь Он дает нам мицвот, дает возможность реализации святости в своей жизни - значит Он этого хочет, и все те испытания, возникающие на пути лишь для того, чтобы понять насколько мы близки к правильному пути и оставшийся шагок хоть и сложный, но самый важный!

Наверное, многие обращали внимание на то, что стоит раскрыть святую книгу или снять с полки сидур (еврейский молитвенник) — и тут же нескончаемым потоком устремляются в твой разум «интересные» мысли, одна заманчивее другой. Отгонишь одну, затратив немало сил — на ее месте уже другая, еще живей, еще притягательней. Справишься с этой, с большим трудом, а в твоей голове уже целый хоровод мыслей кружит... именно в этот момент вдруг исчезли все мысли, которые только что подлавливали нас? Как будто их и не было вовсе. Теперь и не вспомнить, о чем так сладко думалось.

Это все — *йецер ха-ра*. Его проделки. Его почерк. Его стиль. Завлечь, одурманить, обвести вокруг пальца и — испариться, исчезнуть. Правда, ненадолго. Ровно до тех пор, когда снова войдешь в синагогу, вернешься к начатой мицве, вспомнишь о всех добрых и счастливых минутах, проведенных рядом с близким человеком и продолжишь гармоничное стремление к Творцу.

Заповедь "Возлюби ближнего как самого себя", столь подробно данная нам в главе Мишпатим - самая сложная и поддающаяся колебаниям, однако самая важная и заслуживающая высокой награды!

Ведь наши родные и близкие - это подарок Небес, а наше отношение к ним - это отношение к Нему!!!!

Ближайшая неделя обещает быть очень важной, наполненной подарками Творца, ведь приближается рош ходеш Адар! Поэтому хочется пожелать всем нам, чтобы мы не позволяли йецер ара проникать глубоко в наши жизни, и наводить в них беспорядок... Давайте на минутку прикроем глаза, и вспомним все то доброе, что дает нам Творец, и постараемся передать это тепло ближним с каваной и желанием радовать и приносить счастье нашим родным!

Всем доброго и теплого Шаббата!!!!

Лея Коган.

Иерусалим.

5 МИНУТ ИВРИТА

לָרִיב (ларив) - ссориться

אָגְרוֹף (эгроф) - кулак

מִשְׁכָּב (мишкав) - ложе, постель, лежание

לְהַשִּׁית (леашит) - устанавливать, наложить (ограничение, наказание)

כּוֹפֵר (кофер) - выкуп

КОШЕРНЫЕ РЕЦЕПТЫ

ОТ «САРОЧКИ»

Немолочные Хоменташен

Ингредиенты:

2.5 стакана муки

1/2 стакана сахара

2 желтка

1/4 стакана апельсинового сока

щепотка соли

200 гр. холодного маргарина, нарезанного кубиками

100 гр мягкого маргарина

3/4 стакана сахара

1 яйцо

1 ч.л. ванильной эссенции

1 и 2/3 стакана муки

1 1/2 ч.л. разрыхлителя щепотка соли

1/3 стакана порошка какао

Способ приготовления:

Просеять муку, какао, соль и разрыхлитель в миску.

В другой миске взбить маргарин, яйца, сахар и ванильную эссенцию в светлую массу. Добавить просеянную муку с какао и быстро замесить однородное тесто.

Обернуть пленкой и поставить в холодильник на час.

Тесто раскатать, вырезать кружки, смазать взбитым яйцом, положить начинку, защипать "уши", печь при 180 градусах около 12-15 минут.



ДЕТСКАЯ СТРАНИЧКА

Дорогие читатели!

Наступает месяц Адар. Радостью наполняются наши сердца. Но не простой, а именно детской, всепоглощающей, похожей на то, как рыбы веселой стайкой заполняют собой глубокий водоем.

Но, дорогие мои, рыбы плывут не просто так, а по определенным законам.

Так и мы -евреи-живем по законам Торы, полученной нами на горе Синай.

Знаете, сейчас наступили такие времена, когда все евреи, где бы они не жили, могут праздновать Пурим. Мы знаем его традиции, историю, героев. А вот я помню как однажды, когда я была маленькой, одна из еврейских хозяек вдруг предложила своим гостям, сидящим за столом, пирожки треугольной формы. Она сказала, что так делала ее мама...Все были в полном восторге. Интересно, а знала ли тетя Роза, что угостила нас традиционными пуримскими “ушами амана”?

Да, еврейская традиция передается из поколения в поколение. Эта традиция в именах, рецептах, добрых делах, любви к детям, радости Пурима.

Был город, как город, и люди, как люди, вокруг.

Но Пурим приходит, и все изменяется вдруг.

На лица евреев кладет он таинственный грим.

Эстер побеждает Амана с народом своим...

Мы с вами готовы и петь, и плясать до утра.

В костюмах и масках и взрослые, и детвора.

Течет карнавал непрерывной веселой рекой,

Здесь все вверх ногами, и каждый сегодня другой.

Я вам желаю веселого и радостного месяца !Впустите в себя РАДОСТЬ!

Цюпа Гензель

Кфар Эльдад

ЛИСТ ТАЛМУДА

Трактат *Берахот*

Лист 53 часть 2

Во второй части листа (деление на части, напомним — условное) Талмуд продолжает уточнять порядок и правила проведения субботних и праздничных дней. На обсуждение, в частности, выдвигается вопрос: можно ли на исходе *шаббата* (праздника) читать благословения над свечой и благовониями, которые позаимствованы у неевреев?

В Мишне по этому поводу сказано:

Ни над свечой, ни над благовониями, принадлежащими нееврею, *берахот* (множественное число от слова *бераха* — «благословение») не произносят.

Для *хавдалы*, — отмечает Талмуд, анализируя текст Мишны, — нельзя использовать свет от свечи нееврея, потому что эта свеча «не отдыхала в субботу».

Возможно, нееврей при свете этой свечи, — уточняет **Раши** (раби Шломо бен Ицхак — величайший комментатор Торы и Талмуда; Франция, 11-й век), — в *шаббат* осуществлял какую-либо *мелаху* (виды работ, которые евреям в субботу производить запрещается; полный список *мелахот* — см. на сайте [обзор листа 73](#) трактата *Шаббат*).

Иную грань Истины открывает в этом вопросе **рабейну Йона** (один из крупнейших комментаторов Талмуда, автор многих книг; Испания, 13-й век).

Во время *хавдалы* нельзя произносить благословение над свечой нееврея уже потому, что она была зажжена в субботу.

Но почему во время *хавдалы* не надо пользоваться благовониями нееврея? Почему благословение на них не говорят?

Дело в том, — поясняет Талмуд, — что неевреи пользуются благовониями на совместных общественных трапезах. А подобные трапезы устраиваются обычно по праздничному поводу, связанному с идолопоклонством. Поэтому еврею нельзя не только читать над такими благовониями *бераху*, но и вдыхать их аромат. Законы Тора не позволяют извлекать какую бы то ни было выгоду из того, что используется для служения идолам.

По той же причине нельзя произносить благословение и над свечой нееврея, — подчеркивает **Рамбам** (Рабейну Моше бен Нахман — Нахманид; великий комментатор Торы, Танаха и Талмуда; Испания — *Эрец Израэль*, конец 12-го — начало 13-го вв.), открывая в проблеме со свечами, принадлежащими неевреям, иную грань Истины. — Ибо свечи в нееврейском мире обычно используются в ритуалах идолопоклонников. Под идолопоклонством следует понимать любую *аводу зару*, что в переводе означает — «чужая работа», «служение» кому-то или чему-то, кроме Всевышнего.

Не произносят благословения также над свечами, — добавляет Талмуд, — которые используются для «процедур», связанных с ушедшими в мир иной. Так, *нер нешта* (суточная поминальная свеча, которую зажигают в годовщину смерти близкого родственника), например, не годится для *хавдалы*. И благословение над такой свечой не произносят.

Так же не берут для *хавдалы* благовония, которые использовались, чтобы заглушить плохой запах в комнате умершего. И *бераху* над ними не говорят.

Прежде чем произнести благословение над свечой, — наставляют Учителя, — нужно эту свечу зажечь. Тот, кто читает данную *бераху* (и те, кто это благословение слушает), должен находиться рядом со свечой.

Но что такое — «рядом»? Понятие это — относительное.

Настолько близко, — вносит уточнение Талмуд, — чтобы, пользуясь светом этой свечи, можно было отличить монету одной страны от монеты другого государства.

Существует обычай во время чтения благословения над *хавдальной* свечой протягивать к огню руки и всматриваться в блики на ногтях. С чем это связано?

Если пламя свечи отражается на ногтях, — объясняет рабейну Йона, — значит, человек находится на нужном расстоянии от свечи. Ведь у человека может не быть монет разных стран.

Но откуда известно, что надо «воспользоваться» светом *хавдальной* свечи для того, чтобы сказать над ней благословение? — спрашивают Учителя.

И, анализируя проблему, находят соответствующее указание в текстах Торы. Ибо сказано: «И увидел Всевышний, что свет хорош, и отделил свет от тьмы» (**Берешит**, гл. 1, ст. 4). Сначала — «увидел», а потом — «отделил». Так и мы: сначала зажигаем свечу и рассматриваем ее свет (убеждаясь, что он «хорош»), а потом произносим над ней благословение, отделяющее «духовно возвышенное от будничного».

На этом Талмуд заканчивает обсуждение текста Мишны об *хавдале* и моделирует ситуацию, связанную с необходимостью читать после трапезы с хлебом **Биркат а-мазон**.

Допустим, человек завершил трапезу, а когда вспомнил, что не прочел текст благословения после еды, был уже далеко от того места, где ел. Что ему делать?

Ему следует вернуться в то помещение, где происходила трапеза, — говорят последователи школы **Шама** (выдающийся Учитель Мишны, 1-й век), — и прочесть **Биркат а-мазон**, как полагается.

Он может не возвращаться, — говорят, открывая в данном вопросе иную грань Истины, представители школы **Гилеля** (коллега и современник Шама), — и прочесть **Биркат а-мазон** в том месте, где он вспомнил, что не сделал этого.

Речь идет только о такой ситуации, — подчеркивает Талмуд, — когда человек, не прочел благословение после еды, попросту забыв об этом. Если же он не прочел благословение намеренно, в этом случае и представители школы Гилеля требуют, чтобы этот человек, опомнившись, вернулся на прежнее место — туда, где он ел.

Но, предположим, человек сидел за трапезой на верхнем этаже высокой башни. Поев, он встал, забыв прочесть благословение, и спустился вниз. Неужели для того, чтобы произнести **Биркат а-мазон**, он, как говорят последователи школы Шама, должен опять карабкаться наверх? — спрашивают Учителя.

А если человек на верхнем этаже высокой башни забыл кошелек с деньгами? — задают встречный вопрос последователи школы Шама. — Он что, не станет за ним возвращаться только потому, что подъем вверх — нелегкая работа? Конечно же, станет. Так вот, если он может вернуться, защищая собственные интересы, **тем более он должен вернуться** ради служения Всевышнему.

Уточняет Талмуд и временные параметры. В самом деле, существует ли определенный предел, когда возможность прочесть **Биркат а-мазон** после еды будет считаться безвозвратно упущенной?

Если человек вспомнил, что не прочел положенные *берахот*, еще до того, как употребленная еда переварилась в его желудке, он еще может произнести необходимые благословения. Если же он опомнился позднее, читать **Биркат а-мазон** — бессмысленно.

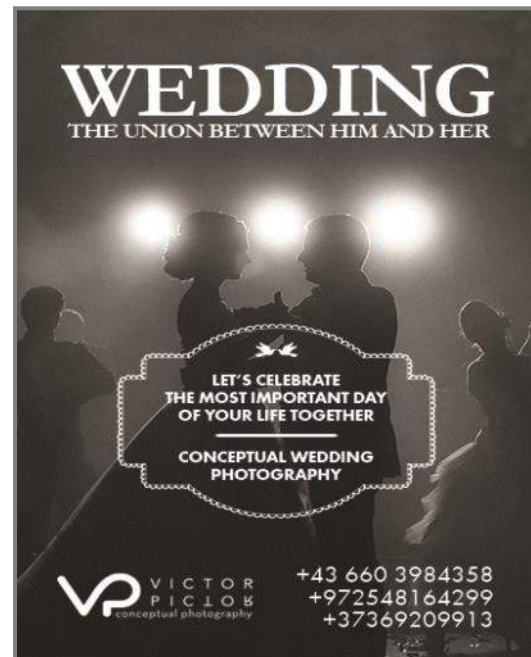
Но как узнать, переварилась пища или нет? — спрашивают Учителя. И объясняют: когда процесс пищеварения заканчивается, человек начинает ощущать голод. То есть, пока человек не чувствует голода, он все еще может поблагодарить Творца за съеденную им пищу...

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