

ВОСХОЖДЕНИЕ

НЕДЕЛЬНАЯ ГЛАВА «ВАЙЕРА»

פרשת וירא



יוצא לאור על-ידי צעירי אגודת חב"ד – המרכז (ע"ר) יו"ר: הרב יוסף-יצחק אהרונוב עורך: עזרא חובקין

Издание Молодежной организации хасидов Хабад
Глава организации – раввин И. И. Ааронов. Редактор – Э. Ховкин

ЧЕЛОВЕК ЗДОРОВЫЙ

Одну из глав книги "Мишне Тора" Рамбам открывает такими словами: "Тело здоровое и цельное является важным моментом в служении Творцу"... Я прочувствовал это на собственном опыте, когда камень крутануло под ногою, и получился перелом стопы. Многие вещи, связанные с привычным кругом еврейских дел, например поход в микву или молитва в синагоге, оказались под вопросом. Связь костей и сухожилий с иудаизмом стала для меня очевидной, и слова великого сефарда обрели особый смысл. В этой истории, однако, имелся плюс: я познакомился с доктором Олегом Грубманом, который делает мне массаж и попутно объяснял, почему для современного человека уход за собственным телом важнее, чем даже для какого-нибудь древнего спартамца, помешанного на красоте и силе.

– Олег, спорт на свежем воздухе для жителей больших городов становится проблемой. Но деловые люди нашли выход: человек приходит в "хедер кошер", где кондиционеры, бодрый ритм в наушниках, тренажеры для ног, для рук, для всего на свете. Полтора десятка клиентов звенят железом, отжимаются, бегут по ленте тренажера. Дежурный тренер ходит по залу и время от времени дает советы. Я такие вещи не очень люблю, но мои приятели, побывавшие там, довольны. Мышцы приятно гудят, вспоминается, какой ты был когда-то молодой...

– Эйфорию, на час-другой, зал с тренажерами может обеспечить. Но ведь людям нужно что-то посерьезнее. Здоровье, например. Как часто ваши друзья посещают зал атлетики?

– Большинство – раз в месяц. Герои – раз в неделю. Чаше туда не удастся вырваться. Сами понимаете, работа, транспорт, семья...

– При такой редкой частоте что можно исправить? Но коммерческую систему оздоровления это не

волнует. Многим не очень понятно это явление, попробую его расшифровать. Дело не в том, что некий медицинский центр берет деньги за лечение, и даже не в том, что иногда анализ или операция обходятся очень дорого. Проблема в другом: больница эволюционирует в сторону фабрики. Вопрос: какой товар она выпускает?

– Здоровье.

– Далеко не всегда. Часто это временное облегчение и, в любом случае, деньги в кассу. У коммерческой медицины есть характерный симптом: доктор перестает смотреть в глаза пациенту. Он выписывает рецепт в аптеку, направления на анализы, а утешить, подбодрить, – на это нет времени. И не нужно думать, что я критикую только традиционную медицину. Секцию йоги или китайской гимнастики может возглавлять такой же коммерсант. Побольше человек в зале, поменьше внимания человеку...

– В чем же заключается ваш метод?

– Это не метод, а подход. Я – врач. Шесть лет учился в мединституте, получил диплом ортопеда, специалиста по опорно-двигательному аппарату. Моя цель – помочь пациенту поддерживать свое здоровье на максимально высоком уровне. С этой целью я овладел рядом дополнительных методов – мануальная терапия, массаж, оздоровительная гимнастика Цигун и пр. В ментальности нынешнего человека угнездилась идея, что причины большинства недугов кроются в глубинах нашей психики, в детских травмах и т.д. Могу добавить, что тело часто посылает сигнал о будущей болезни изменениями в походке и в осанке. Если мы вовремя заметили это и начинаем их корректировать, есть шанс повлиять на душу и заставить болезнь отступить.

(Продолжение на 4-й стр.)

Еврейская улица

Клад под боком

На этой ферме не блеют овцы, не мычат коровы в ожидании дойки. Сотни гостей приезжают сюда каждый день, и, получив у директора, Арэля Авраами, сито и другие инструменты, начинают просеивать землю. Чиновники "вакфа", мусульманской администрации на Храмовой горе, в свое время вывезли в заповедник Эмек Цурим тонны земли, которая сохранилась еще со времен Первого Храма.

Евреи ужаснулись и улыбнулись: эта земля мешала незванным хозяевам, но для нас она таит много сюрпризов! Так возникла археологическая ферма, которую в год посещают 25 000 человек. Сито, ведра с водой, и еще несколько нехитрых приспособлений вручает им Арэль, и работа началась. "Була!" – восклицает кто-то. Так называют отпечаток на кусочке глины, которым скреплялись письма. В руках счастливица затвердевший осколок, на котором можно разобрать слово Эймар. Это родовое имя известной семьи кознов, упомянутое в книгах Торы. Свыше пяти тысяч древнейших монет было найдено туристами со дня открытия фермы. Эрец Исраэль подтвердила наше присутствие на Святой Земле с незапамятных времен. Доволен ли "вакф"?

Выходим на связь

Тот, кто хочет ближе познакомиться с героем интервью доктором Олегом Грубманом, может связаться с ним таким образом: 0547-949-778, doctorgrubman.co.il.

Субботние свечи

	Иерусалим	Тель-Авив	Хайфа	Берп-Шева
Зажигание	17:28	17:43	17:33	17:46
Исход Субботы	18:39	18:41	18:40	18:42

После зажигания свечей произносятся:
БАРУХ АТА АДО-НАЙ ЭЛО-ЭЙНУ МЕЛЕХ АОЛАМ АШЕР КИДШАНУ БЕМИШВОТАВ ВЕЦИВАНУ
ЛЕАДЛИК НЕР ШЕЛЬ ШАБАТ КОДЕШ!

АДРЕС РЕДАКЦИИ: 60840 ת"ת-כפר 14 ת"ת
ТЕЛ: 072-2770100 • ФАКС: 03-9606169
www.chabad.org.il • chabad@chabad.org.il
На русском языке можно писать на адрес:
Russian@Chabad.org.il

РЕДАКЦИЯ НЕ НЕСЕТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА СОДЕРЖАНИЕ РЕКЛАМЫ
Обращайтесь бережно с этим изданием!
В нем приведены тексты, освященные
еврейской традицией

Недельная глава

«Авраам должен стать народом великим и могучим...»

Наша глава начинается с рассказа об Аврааме, который приглашает путников к своим шатрам, чтобы дать им пищу и отдых. Говорится в трактате «Евамот»: «Три признака есть у этого народа /у евреев/: милосердие, скромность и застенчивость, и склонность делать добро». Сам по себе симптом не так важен, как то, на что он указывает. Допустим, в бейт-дин обратился человек, который хочет пройти гиюр, принять еврейство. Гемара советует проверить, есть ли у него «три признака». Если да, то «достойн он прилепиться к этому народу». А если они отсутствуют, то «удаляют его». Именно так поступил Давид, повелитель наш с людьми из племени «гивоним», хотевших стать частью еврейства.

В свое время Шаул, бывший главой евреев, приказал перебить козлов из города Нов, среди которых жили гивоним. После гибели Шаула люди из этого племени, пылая мстостью, убили его сыновей. Давид подумал: они проявили злобу вместо милосердия, наглость вместо застенчивости, и пролили кровь вместо того, чтобы

помочь людям в беде. Поэтому нужно держать их на расстоянии, не разрешая заключать браки с евреями.

Главный признак

Есть спор между вавилонским и иерусалимским Талмудом. В первом сказано, что гою можно сделать гиюр, если у него есть все «три признака». Во втором позиция более

ВАЙЕРА

мягкая: достаточно двух или даже одного из них.

Но, если разобраться, то «бавли» и «ерушалми» не противоречат друг другу. Три признака находятся на разных уровнях человеческого бытия.

Склонность делать добро относится к самой внешней из «одежд» души – к сфере действия.

Милосердие рождается в сердце, и потом одевается в мысли еврея.

А застенчивость связана с очень

Недельная глава в нашей газете является пересказом беседы Любавичского Ребе

География души

РЕБЕ СОВЕТУЕТ

Известно, что наши мудрецы разрешают покидать Святую землю лишь в определенных случаях, например, для изучения Торы. Если так, то действительно должно быть изучение Торы — в самом прямом, галахическом смысле слова. От тех, кто, как вы, относится к хасидам, да еще не в первом поколении, требуется еще что-то. Известно высказывание моего учителя и тестя, Ребе Йосефа-Ицхака Шнеерсона: «Нужно учить Тору так, чтобы Тора учила тебя...»

В ТЕЛЕГЕ РАББИ ИСРОЭЛЯ

Вот важное правило в служении Всевышнему: нужно избегать грусти изо всех сил. Слезы – очень плохая вещь, потому что служить Творцу надо в радости. Но если на глазах слезы радости – это очень хорошо...

ШАГИ ЕВРЕЯ

Ребе Шолом-Довбер, пятый глава ХАБАД, сказал однажды одному еврею, который пришел к нему на ехидут:

– С той поры, когда Авраам услышал от Всевышнего «Лех леха», «уйди из земли своей», началась работа по собиранию искр святости – и это происходит всюду, куда ступает нога еврея. Праведники, которые умеют «видеть», т.е. понимать тайный смысл вещей, знают, где ждут их эти искры, и сами направляют туда свои шаги. А обычный еврей, далекий от этих тайн, встает и идет, потому что так судила «аш-гаха», скрытый надзор Всевышнего за его судьбой. Он, благословенный, в чьих руках причины и обстоятельства, поворачивает колеса судеб так, что еврей оказывается именно в том месте, куда он должен попасть. И там дождаются его Б-жественные искры, чтобы он вызволил их, наконец, из плена...

потаенным, глубинным свойством еврейской души, которая касается самой ее сути.

Если идти дальше, мы наткнемся на более глубокий пласт – душевную мягкость. А она, в свою очередь, является выражением «битуль» – устранения своих желаний, своего «я» перед волей Б-га. Если выразится проше, еврей не обращает на себя внимание. Главное желание его сердца – близость к Творцу.

Мы видим, что одно вытекает из другого: «битуль» рождает душевную мягкость, отсюда приходит милосердие, а это приводит к желанию делать добро.

Наши мудрецы предупреждают: милосердие и благотворительность всегда у нас под рукой. А скромность и застенчивость раскрываются, только когда еврей учит Тору. До дарования Торы «мы были самым наглым народом на земле... Животное начало мешает раскрыться тому, что является в нашей душе самым главным. Но когда мы беремся за Тору, тьма пропадает, и «главный признак», скромность, помогает каждому занять свое место в общем ряду.

Короткий рассказ

НЕВИДИМАЯ УЗДА

У слова «мусар» несколько значений. Одно из них – «мораль». Второе – «уздечка». Мудрецы, основавшие в конце 19 века движение «Мусар», активно использовали оба значения. Рабби Нафтали Амстердамер, ученик Исроэля Саланта, на склоне лет переселился в Иерусалим. Он сохранил свой старый обычай: каждый Шабат учить Талмуд «в хевруте» с каким-нибудь паренком из ешивы. Прежде чем уплыть в море Талмуда, седой рабби ставил своему юному напарнику четыре условия:

1. Не «обслуживать» рабби: не приносить ему воды и не доставать для него книги с полок. («Сам возьму»).

2. Не вставать при его появлении. («Излишний почет»).

3. Если рабби «слишком» задумается над каким-то местом в Торе, не ждать его, а учить дальше. (Чтобы не было «битуль Тора», простоя в учебе).

4. Идти молиться «Минхо» вместе с рабби, чтобы по дороге можно было обсудить то, что выучили. («Бережем время»).

Паренек учился у рабби, как держать себя в узде. А рабби Нафтали, как обычно, учил других и учился сам.

Когда еврей находится в галуте, он должен желать Освобождения и готовить к этому других. Объявить «Смотрите, Геула!» – не в его власти. Но думать о днях Мошиаха и желать этого во всю силу своей еврейской души – это та работа, которую Всевышний ждет от нас.

Из бесед Любавичского Ребе

ДОРОГА В ЛЮБАВИЧ

Важное условие

Не на чудесах стоял Хабад, а на правде. И если кто-то из Любавичских Ребе не мог притянуть с небес благословение, это не скрывалось.

У Алтер Ребе был хасид, который год за годом ездил к нему, прося дать браху на рождение ребенка. Но в ответ – молчание.

Настало время, когда весь хасидский мир, настегивая лошадок, торопился в Жлобин. Два светила, Ребе Шнеур-Залман и рабби Леви-Ицхак из Бердичева, женили там своих внуков.

На большом дворе поставили два стола, и Алтер Ребе уселся за один, а его «мехутан» – за другой. Евреи тут же потянулись к ним гуськом, потому что большую помощь можно получить от цадика в час его веселья.

Когда бездетный хасид оказался перед главой ХАБАДа, тот вздохнул: «Ничем не могу тебе помочь. Но, может быть, мой сват...»

Хасид пошел в другой конец двора. Цадик из Бердичева взглянул на него и сказал просто:

– Возвращайся домой. В этом году будешь делать сыну брит-мила...

Наш еврей оторопел. Он наморщил лоб: «Как же так? Я столько раз ездил к своему Ребе – и ничего. А тут, не успел заикнуться – браха! Не значит ли это...»

Раби Леви-Ицхак почувствовал вкус его мыслей и замахал руками:

– Эй, молодой человек, не смей думать! А то ты все испортишь!..

Волшебная ручка

До своего первого ареста Ребе Шнеур-Залман жил в местечке Лиозна. Вернувшись из Петербурга, он стал жить в Лядах. Это была уже другая эпоха. Однажды кто-то из хасидов спросил его:

– Какая разница между Лиозной и Лядами?

Он имел в виду – какие перемены произошли в служении Ребе после освобождения? И услышал ответ:

– В Лиозне, когда на встречу со мной приходил хасид, или просто еврей, который нуждался в совете, я «сжигал» его, я не отпускал его, пока, он не превращался в человека, свободного от греха. Оказавшись в тюремной камере, я узнал, что это одно из главных обвинений Небесного суда. Если я навязываю еврею правильный путь, я лишаю его свободы выбора и не даю поработать самому...

Что ж, в Лядах было по-другому. Я никого не сжигал, никому ничего не навязывал. Но я пообещал: тот, кто хоть раз подержался за ручку моей двери, не оставит этот мир, пока не сделает тшуву. Вот вам браха, а теперь за работу...

Код Хабада

Незадолго до своей кончины, Ребе Шнеур-Залман, основатель движения Хабад, произнес короткое рассуждение-маамар «Нефеш а-шфела». Там ставится почти неподъемный, как каменная глыба, вопрос: как можно делать добро в этом мире, особенно, материальное добро, когда на земле царит низость и почти любое хорошее дело потечет по лживому руслу?

В маамаре приводится диалог между добром и правдой о целесообразности создания этого мира, ТАКОГО мира.

«Правда говорит:

– Да не будет этот мир создан, потому что он полон всех видов лжи!..

А добро отвечает:

– Да будет создан, так как он полон «хасодим», всевозможного добра!»

В этом диалоге собеседники не опровергают друг друга. Если сложить оба утверждения, то они спокойно соединятся, взаимно дополняясь. Вот как может выглядеть такое наложение:

«Мир полон добра, которое может оказаться ложью...»

Стоит ли его создавать? Это вопрос ко Всевышнему. Как можно творить в нем добро?.. Это вопрос к евреям.

НАША ЗЕМЛЯ

Еврейский свет

Хорошо бы, чтобы вы объяснили своему знакомому, что Земля Израиля и народ Израиля не похожи на другие земли и народы. Законы разных стран разнятся, а у нас есть один закон на все времена — закон Торы. На него должны мы опереться, а не плясать под музыку других народов. Наоборот, народы мира должны тянуться к еврейскому свету.

Так должны вести себя евреи, живущие за границей, и уж тем более те, кто собирается поселиться на Святой земле. Им нужно строить свою жизнь в соответствии с духом Торы и искать опору в том, на что опирается она.

«Арабские израильтяне»?

По-моему, несправедливо и глупо назвать новое государство именем «Израиль». Если так, то тогда арабы или христиане, проживающие на этой территории, получают право именоваться «израильтянами».

Ошибка, родственная этой, заключается в точке зрения, согласно которой религия, как фактор, спасающий от ассимиляции, нужна только в странах рассеяния, а здесь, на родной земле, для нашего единства достаточно иметь общий язык, культуру и пр.

На мой взгляд, именно религия, «дат Моше», может спасти евреев в Израиле от ассимиляции. В галуте евреям угрожала опасность затеряться среди народов мира. А здесь народы мира, те же мусульмане, попав в число «израильтян могут размыть и потопить еврейство. Ведь они говорят на иврите, ходят с евреями в одну и ту же школу, одежда, манеры – все схоже... Как учит нас история нашего Храма, его разрушители приходят изнутри...

Если у вас возникнут какие-либо мысли и замечание по поводу моего письма, буду рад познакомиться с ними.

Уровень «сделано»

Сказано в нашей святой Торе, что Всевышний не сводит глаз со Святой Земли от начала года и до его конца. Близость к Творцу ощущается в любой точке земного шара – и, во много раз больше, в Эрец Исраэль. Находятся такие, которые говорят, что не замечают этого. Они похожи на человека, который стоит в освещенном месте, но закрыл глаза, чтобы доказать, что здесь царит тьма. Понятно, что эта уловка ничего не меняет в реальном мире, и там, где свет – там светло. То же можно сказать об Эрец Исраэль – если глаза души какого-то человека не до конца раскрылись, это место все равно продолжает оставаться землей, с которой Всевышний не сводит глаз.

Как это сказывается на решениях и поступках еврея? Очень просто: чем больше близость к Творцу, тем больше сил у него, чтобы довести все добрые начинания до уровня «сделано» — даже если сначала они казались невыполнимыми. Когда еврей живет на Святой земле, то можно воочию убедиться, что несбыточное исполняется, и ты не только не потерпел ущерб, но, напротив, получил помощь и стал сильнее...

ЧЕЛОВЕК ЗДОРОВЫЙ

(Начало на 1-й стр.)

Доктор Олег Грубман не спорит, что исток болезни кроется в душе. Однако есть способ повлиять на нее, воздействуя на тело.

– Значит, все идет от души? Замечает ли это современная медицина?

– Гораздо сильнее, чем прежде. Во времена былые здоровым считался тот, кто не ходит по врачам. Сейчас это понятие заметно расширилось. В моем представлении человек здоровый, это обладатель здорового тела и стабильной психики. Он умеет контролировать свои эмоции, разум его чист и работает эффективно. Если он быстро срывается, рад покричать, смотрит на мир через темные очки, значит, ему нужно заняться собой: больше гулять, слушать голос тишины, растить в душе невозмутимость.

– В Хабаде говорят "ло леитпаэль", не выходить из себя, не возбуждаться...

– Вот-вот. Если человек взялся помогать себе, тогда и визит к врачу пойдет на пользу. К сожалению, многие люди убегают от болезни, откупаются от нее таблетками или поисками "самого-самого" врача. А границы ринга сужаются, противник уже изготовился для апперкота. Однако в большинстве случаев у человека есть шанс нанести болезни опережающий удар, важно лишь его не упустить. Не так давно ко мне обратился человек, которого могу

поставить в пример многим. Стоматолог, своя клиника, скоро исполнится 50 лет. Я спросил, на что он жалуется, и услышал в ответ такой монолог: "Я хочу вернуть здоровье. Я занимался разными видами спорта – йога, медитация, бокс и т.д. Каждый из них давал временный всплеск, но потом общий тонус падал. Доктор, я хочу не сползть, а подниматься..."

– То, что он просит, достижимо?

– Вполне. Большой плюс, что физические упражнения для него не в новинку. Второй плюс – этот человек готов разминать суставы, дышать, ходить, работать со своим телом. Третий – он вовремя забил тревогу. Но еще один мой пациент был совсем другого рода. Офисный работник, проблемы с позвоночником начались давно. Передо мной он появился, имея четыре позвоночных грыжи и рекомендацию врачей – немедленная операция. Он спросил: можно ли ее избежать? После осмотра я сказал "да". Это займет время, нужно разрабатывать определенные мышцы, которые возьмут на себя роль защитного корсета. Но нагибаться он уже не сможет, точка невозврата пройдена давно.

– Как же ее увидеть, эту точку?

– У наших мудрецов есть поговорка: "Человек всегда слышит свою душу". Тело, вместилище души, обычный че-



ловек мог бы услышать, но не умеет. Я обучаю своих пациентов слышать и понимать свое тело. Для жертв коммерческой медицины, которая часто прогоняет боль, но не лечит, могу дать несколько советов. Первый: нужно как можно раньше подружиться со спортом. Без всякого экстрима – плавание, оздоровительная гимнастика, ходьба. И так до 120 лет... Второй: получив работу в офисе, в любом, вы уже попали в группу риска. Сидячий образ жизни здоровью не способствует. Статистика утверждает, что в цивилизованных странах клерков и менеджеров стало больше, чем рабочих. В их среде многие недуги "помолодели": уже в 25 лет у человека из офиса могут возникнуть проблемы с позвоночником, сердечно-сосудистой системой и т.д. Третье: ищите врача, который будет искать лечение лично ДЛЯ ВАС, а не подгонять ваш недуг под дежурную таблетку.

– Олег, у вас получается так лечить?

– Я стараюсь. Но это, конечно, занимает больше времени.

"Под завязку"

УЖЕ В ПРОДАЖЕ!

НОВЫЙ НАСТЕННЫЙ
КАЛЕНДАРЬ



СПРАШИВАЙТЕ В ВАШЕМ БЕЙТ-ХАБАДЕ,

ЗАКАЗЫВАЙТЕ ПО ТЕЛ.: (03) 960-61-20
ИЛИ НА САЙТЕ: WWW.JUDAICA-IL.COM
С ДОСТАВКОЙ НА ДОМ

Хедер для взрослых

ПРИХОДИ СЕГОДНЯ!..

Есть заповедь давать деньги в долг другому еврею. Нельзя заставить человека сделать это, но можно подсказать, что эта мишва в чем-то важнее, чем цдака. Давая ссуду, мы помогаем товарищу поправить свои дела и не протягивать руку за подаванием.

Самое лучшее – давать ссуду при свидетелях и попросить у должника расписку. Совершив передачу денег, оба еврея теперь принимают на себя определенные обязательства:

1. Кредитору запрещено настаивать на уплате долга, если точно известно, что у должника сейчас нету средств. Наши мудрецы советуют кредитору избегать давления и угроз.

2. А должник, в свой черед, обязан обращаться с полученными деньгами очень осторожно, не тратить их на пустяки и помнить, что возвращать долг почти так же важно, как давать.

3. Самое плохое, когда деньги в кошельке, но отдавать не хочется: ведь есть десятки способов, как их потратить! Галаха запрещает должнику встречать кредитора очередным «приходи завтра!» Если срок подошел, нужно при первой же возможности расплатиться.

4. Кредитор, взявший у должника в залог какую-то вещь в счет погашения долга, ни в коем случае не имеет права ею пользоваться. Иначе он нарушит запрет «рибит», брат проценты.

Велика заслуга еврея, в нужный час ссудившего товарища деньгами. О нем сказал пророк: «И тогда позовешь ты, и Всевышний откликнется...»

Ребе Йосеф-Ицхак говорил:

– И вот долгий рабочий день подходит к концу, наш еврей кладет голову на подушку. Как раз тогда приходят к нему во сне новинки Торы – из ее открытой части или из хасидута. То, над чем ломал голову днем, снится ночью, в награду или в подарок.