

# ВОСХОЖДЕНИЕ

חב"ד  
כל הלב לכל אחד

צעירי אגודת חב"ד  
י"ר: הרב יוסף יצחק אהרונם

НЕДЕЛЬНАЯ ГЛАВА «ВАЯК'ЭЛЬ-ПКУДЭЙ»

פרשת ויקהל-פקודי

Издание Молодежной организации хасидов Хабад  
Глава организации – раввин И.И. Аронов

Субботние  
свечи

	Иерусалим	Тель-Авив	Хайфа	Безр-Шева	Нью-Йорк
Зажигание	5:07	5:22	5:13	5:25	5:37
Исход Субботы	6:20	6:22	6:21	6:22	6:37

## Лицо, или когда вопрос – это ответ...

(Окончание. Начало в № 1427)

Мы проживаем жизнь, полагая, что наши поступки исполнены смыслом. Мы думаем: та цена, которую мы платим за добродетельную жизнь, те жертвы, которые принесли наши родители и предки, – всё это дорогого стоит. Ведь каждое доброе дело, каждое человеческое усилие остается в вечности.

Однако смерть бросает вызов всем нашим представлениям о собственной значимости. Смерть говорит нам, что никто ее не избегит. Само слово «смерть» означает «конец», «завершение». Думаешь, что вечеринка никогда не закончится, – а тут хлоп... заканчивается, нравится тебе это или нет!

Моше был великим человеком, величайшим из всех. Величие его просияло – как и всякое величие – не в «добрые времена», а во времена трудные. В египетских муках, в трагедии золотого тельца, в самые черные моменты жизни он не опускал беспомощно рук. Он глядел мраку в лицо и боролся, чего бы ему это ни стоило.

Но вот перед Моше встал вопрос о смерти. Он не боялся взглянуть ей в лицо, но был достаточно мудр, чтобы понимать: иные средства (или вообще никакие) нужны для обращения к «темной стороне» жизни. Смерть для Моше – вопрос не теоретический, не умозрительный. Он принимает ее близко к сердцу и кричит: «Что может очистить нечистоту смерти?» Как можно исцелиться от смерти? Как смерти не разрушить основания нашей веры?

Первый шаг – это мужественно задать вопрос и ощутить боль. Потому и изменился у Моше цвет лица (кстати, в другом месте мидраша просто сказано: «лицо Моше изменилось»).

То же самое лицо, сиявшее, когда Моше сошел со скрижалями Завета, теперь изменилось: он взглянул смерти в глаза.

Потом Б-г научил Моше верному ответу – безмолвию. Ничто, кроме безмолвия, не может выразить всю глубину разрыва между жизнью и смертью. Это возвращает нас к безмолвию самого шимшума. До шимшума сушее «звенело» бесконечным светом («эйн соф») и его «наслаждениями». Но внезапно сошло безмолвие: Б-г удалил сознательное понимание Б-жественной энергии, позволив нам обрести индивидуальное самосознание.

Представьте себе: Величайший Учитель, непрестанно открывающий нам бесконечные запасы знаний и мудрости, вдруг замолкает...

Такое безмолвие должно быть оглушающим – громче всякого звука в нашем мире. Энергия сжатия потока бесконечно сильнее энергии, затраченной на его высвобождение.

Безмолвие наступает в миг смерти. И оно наступило, когда Б-г не ответил Моше на вопрос об очищении от смерти. Отсутствие ответа – это величайший ответ.

Потом, по прошествии времени, Б-г снова обратился к Моше: уже после того, как оба пребывали в безмолвии, в благоговении перед тайной, они могли говорить. Б-г поведал Моше о тайне циклического повторения жизни и смерти. Он поведал о цикличности самой жизни, о цикличности смерти и того, что за смертью. Всё в сущем – даже безмолвие и шимшум – это лишь часть цикла.

Тайна цикла – в едином континууме энергии. Всякая форма энергии требует движения. Энергия не может воспроизводиться в вакууме. Ей необходимы противоположные полюса, порождающие напряжение, а потом разрешение. Противоположности притягательны.

Возьмем жизненную энергию, питающую наше тело. Сердечная деятельность есть результат двух движений: сжатия и расширения. Наше дыхание – это вдохи и выдохи. Напряжение, потом разрешение, потом новый цикл, потом еще и еще.

Тайна в том, что соединяются вода и пепел (огонь), как того требует мишва о рыжей телице. Огонь – это напряжение, а вода – разрешение. Вместе они составляют источник жизни.

Мы живы, когда в нас здоровым образом сочетаются покой и беспокойство. Жажда чего-то большего, что потом становится твоей органической частью. Слишком большое напряжение (подобно тревожному состоянию) или слишком сильное разрешение (нечто вроде «животного блаженства») выливаются в гиперактивность или застой.

Но после всего сказанного и сделанного остается безмолвие. И безмолвие продолжает пронизывать беседу, о чем ясно свидетельствует последующий диалог. Услышав Б-жи слова о рыжей телице, воде и пепле, Моше ошеломлен: «И что, так можно достичь чистоты?» Б-г отвечает: «Это сверхразумный закон; это Моя заповедь, и ни одно живое существо не в силах понять ее».

Любой разговор помогает нам медленно двигаться вперед, но ничто не поможет... превратиться в Б-га. Невозможно умом постичь «сердце тьмы», сущность шимшума. Это Б-жи предписания. Их нельзя постигнуть привычными нам средствами, да и никакими иными – нельзя.

Тишина. Благоговение. Покой. Это дары.

В мидраше не говорится о том, обрело ли лицо Моше свой первоначальный цвет, продолжало ли по-прежнему светиться. Можно предположить, что это так (об этом идет речь в одном комментарии). Но я верю, что, даже обретя прежний цвет, его лицо навсегда уже стало другим.

Ибо величайший ответ – это сам вопрос.

р. Симон Джекобсон

По материалам журнала «Лехаим»

## Колонка редактора

ימים אלו של בין פורים לפסח מתאפיינים במתח הקשור עם ניקיון הבית לכבוד חג הפסח. אמנם גם במתח זה יש במידה מסוימת חדווה ותחושת התרוממות גוברת והולכת לקראת החג, ובכל זאת יש להזכיר לעצמנו שוב ושוב, שהעיקר הוא – כיצד נחגוג בכשרות ובשמחה את החג עצמו; איך נקיים כהלכה את הוראת חז"ל: "בכל דור ודור חייב אדם לראות עצמו כאילו הוא יצא ממצרים", שהכוונה היא (לכל לראש) לליל הסדר.

בלילה זה עלינו לזכור את חינוך הילדים. ניתנת לנו הזדמנות פז להחזיר בהם באמצעות ניהול נאה של מצוות ליל הסדר – את הכח להישאר יהודים המאמינים בה; שגם ישתיתו את חייהם על יסודות התורה והמצוות.

שבת שלום!

## Еврейская улица

### Солдатскую синагогу Томска вернули общине

Уникальная в мировом масштабе деревянная синагога возвращена евреям Томска (Россия). Мэр города Иван Кляйн передал ключи от Солдатской синагоги города представителям местной еврейской общины. Торжественная церемония прошла с участием главного раввина России р. Берла Лазара.

Раввину Томска р. Леви Каминецкому передали также свиток Торы, находившийся в Солдатской синагоге до 1930 года и сохранный коллекционером Борисом Ромадским. Томская синагога отнесена к объектам культурного наследия регионального значения. Ее название – «Солдатская» – связано с кантонистами, рекрутами 8-го Томского пехотного полка, которые построили ее в конце 19 века. В советское время молельный дом был закрыт, в его помещениях устроили жилые квартиры.

На реставрацию здания синагоги и оборудование в нем еврейского духовного и культурного центра потребуется не менее трех лет.

## День в году

Раввины и знающие Тору называются «глазами общины» и «главами тысяч Израилевых». Когда здорова голова, тогда и все тело здорово.

«А-Йом Йом», 23 Адара

## Недельная глава

### «Беречь голову»

«Моше собрал всю общину сынов Израиля и сказал им: «Вот, что Г-сподь повелел исполнять. Шесть дней пусть делается работа, а седьмой день будет для вас свят, это Суббота покоя Г-споду». Раши комментирует: «Моше собрал» – на следующий день после Йом-Кипура, когда спустился с горы Синай.

Указание соблюдать Шабат уже было дано в Торе несколько раз, зачем же столь необходимо было напомнить о нем именно на следующий день после Йом-Кипура, когда Моше спустился с горы? В чем связь между указанием «шесть дней пусть делается работа, а седьмой день будет для вас свят» и Йом-Кипуром?

Мы начнем объяснение с комментария на строку Теилим: «Если будешь есть плод труда своих рук – будешь счастлив, и будет тебе хорошо». В хасидском учении объясняется, что выражение «плод труда своих рук» – это не метафора: заработок должен быть именно таким, чтобы трудились только руки, а сердце и разум человека были погружены в изучение Торы, молитву и исполнение заповедей. Т.е. весь «труд» должен делаться только руками, лишь силой физических действий.

Так же объясняется и то, что Моше сказал еврейскому народу, собрав их

вместе: «Шесть дней пусть делается работа...» – что даже в будничные дни говорят человеку: не «делай работу», а «пусть делается работа». Т.е. сам человек не должен быть озабоченным работой, а относиться к ней, как будто она делается сама. Хотя Всевышний и установил, что естественный способ заработать – когда человек трудится и создает что-то своими руками, но необходимо помнить, что на самом деле

## «ВАЯК'ЭЛЬ»

лишь «благословение Творца обогащает человека», а работа – это лишь внешняя форма для получения этого блага. Так что человеку не следует слишком уж погружаться в «бизнес», а уповать на Всевышнего, что Он даст человеку все, что ему необходимо.

Это и есть объяснение строки «Шесть дней пусть делается работа, а седьмой день будет для вас свят...»: Шабат – это настолько особый, возвышенный день, что в Шабат можно подняться на самые высокие духовные уровни и на-

слаждаться близостью Всевышнего. Но если в шесть будничных дней человек полностью погружен в материальность, он не сможет в Шабат сразу «переключиться» на духовное, как говорится в известной поговорке наших мудрецов: «Кто не трудился в канун Шабата, что будет есть в Шабат?»

Эта идея получает особую актуальность на исходе Йом-Кипура. В Йом-Кипур Всевышний простил народу Израиля грех золотого тельца и сказал Моше: «Я простил по твоей просьбе», и именно тогда Моше говорит евреям, что нельзя погружаться «с головой» в материальные дела. Это и есть настоящее исправление греха идолопоклонства. Ведь вся суть идолопоклонства в том, что принимают в расчет еще какую-то «силу», кроме Творца.

Человек, у которого голова беспрестанно занята вопросами заработка, и он считает, что именно это ему поможет, делает, по сути, то же самое: он принимает в расчет еще одну силу, кроме благословения Всевышнего. Более того, он еще и фактически поклоняется этой самой «другой силе»: ведь суть идолопоклонства – в том, что человек склоняет голову и подчиняет себя «идолу», так и здесь – он «с головой» погружается в дела этого мира!

*Недельная глава в нашей газете является пересказом бесед Любавичского Ребе*

## Хасидская мудрость

### Дорога без конца

Рабби Йоханан бен Заккай, мудрец Талмуда, который плакал на смертном одре, объяснил своим ученикам, почему он плачет:

- Я не знаю, по какой дороге меня возьмут.

Вероятно, он раньше не задумывался над этим.

Наш Ребе по этому поводу сказал: «Некоторые люди постоянно беспокоятся, что с ними произойдет в конце. Рабби Йоханан был слишком занят мыслями о том, что надо делать теперь и здесь. До самого последнего момента...»

### Сила радости

Баал-Шем-Тов говорил: «Грусть запирает врата небес. Молитва открывает запертые ворота. Радость может разбивать стены».

### Ближе к истине

Рабби Гилель из Парича говорил: «Не люблю глупцов, но кое-кто, не будучи очень умен для себя, находится ближе к истине».

### Да будет свет!

Однажды молодой человек спросил у Ребе, в чем заключается его миссия.

Ребе ответил: «Представь себе свечу. Она состоит из воска и фитиля, но это еще не делает ее свечой. Чтобы она стала свечой, ее нужно зажечь, тогда она будет светить и исполнит свою миссию. Человек подобен свече, а миссия Ребе заключается в том, чтобы зажечь её».

Уходя, молодой человек спросил, зажег ли Ребе его свечу.

- Я дал тебе спички, а дальше все зависит от тебя, – улыбнувшись, ответил Ребе.

## Совет от Ребе

### «Не» – важнее

Рабби Акива учил любить ближнего, если потребуется – отдать за него жизнь. Но его учеников поразила эпидемия за то, что они не относились друг к другу с уважением. Как это могло произойти?

Бывают моменты, когда любовь способна погубить. Вы любите кого-то настолько, что не позволяете ему свободно дышать. Он должен вести себя так, как вам представляется лучше для него, вы не терпите, чтобы он сколько-нибудь отклонился от истины, какой видите ее вы.

«В конце концов, – думаете вы, – я должен сделать для него то же, что сделал бы для себя».

Но подлинная любовь оставляет место для того, кого вы любите.

Как указал Гилель-старший: «Не делайте другому того, что ненавистно вам».

Лучше всего любовь выражается не в том, что вы делаете или говорите, а в том, чего вы не делаете и не говорите.

## Воспоминания ребецн Ханы Шнеерсон

(Продолжение. Начало в №№ 1407-1427)

### ПРОВОКАЦИИ (Продолжение)

Хотя разум постоянно предупреждал, что не следует обращать внимания на этих людей и их рассказы, однажды мне не хватило выдержки, я подумала: а вдруг сейчас мне говорят правду, вдруг мужу действительно нужна помощь?!

Поскольку сама я не могла решить, что делать, стала ждать вечера, когда можно будет с кем-нибудь посоветоваться (по вечерам у нас дома, как я говорила, собирались некоторые из друзей). Мне предложили пойти в назначенное место, но я, после нелегких раздумий, решила все-таки не ходить – стало страшно...

Позже, спокойно обдумав всю эту историю, я вспомнила, что все места встреч, которые мне назначали, находились или рядом с тюрьмой, или рядом с НКВД. Стало понятно, что это была кампания шантажа и запугиваний.

### ВТОРАЯ ПОЕЗДКА

В месяце адар я начала, в точности как в прошлом году, готовиться на дорогу, к мужу. Хотелось надеяться, что нам не придется долго ждать его освобождения и что вскоре он придет вместе со мной домой.

Завершив приготовления, я отправилась в путь через Москву. Все прошлогодние трудности повторились вновь, но добрые друзья помогли мне, позаботившись обо всем, насколько это было в их силах. Как обычно, я еще раз обошла все места, где можно было хлопотать о сокращении срока ссылки мужа. Эти визиты стоили мне здоровья, но никаких результатов не дали...

За две недели до Песаха я оказалась в Чили, где муж встретил меня. Внешне он сильно сдал и казался сложенным, и мне, конечно, было тяжело смириться с таким его состоянием. До самого моего приезда с ним в комнате жил молодой человек, с которым я об этом договорила. Мужу было с ним не так одиноко, но все это время они жили впроголодь: продуктовые посылки, которые время от времени получал муж, приходилось делить на двоих.

Обычно в таких условиях и в таком положении люди быстро перестают быть похожими на тех, какими были раньше. Однако муж мой и сейчас, как только ему в руки попадала бумага – пусть даже пара листков, – начинал на ней писать. Как-то раз он зашел в комнату с таким счастливым лицом, какого я давно у него не видела, и сказал: «Надо прямо сейчас устроить фарбренген – я завершил написание такой темы, что это просто чудо

из чудес!» Увы, поделиться со мной своим восторгом он не мог, а больше никого и не было...

### РАЗЛИЧНЫЕ СПОСОБЫ РАЗДОБИТЬ НЕМНОГО ХЛЕБА

Где-то за месяц до моего приезда мужу перестали выдавать его пайку хлеба. Желая вернуть ее, я начала ходить по официальным инстанциям, упрашивать знакомых из числа чиновников, а к некоторым даже заходила домой, чтобы обсудить проблему в неофициальной обстановке. Они были готовы помочь, но, к сожалению, в то время в стране действовала карточная система, и хлеб выдавался только тем, кто работает. Работать же мой муж не мог – во-первых, по состоянию здоровья, во-вторых – из-за субботы.

Вопрос с моим хлебом решился благодаря тому, что мне изготовили документы, подтверждающие, что я эвакуированная, и мне, следовательно, полагалась такая же хлебная норма, как всем эвакуированным. Этот документ мне устроил один еврей-коммунист, который был старшим над одной из групп эвакуированных. Увы, моего мужа, который находился здесь в ссылке, записать в эвакуированные было невозможно.

Мою норму делили на двоих, и этого, естественно, не хватало. За день до Песаха я отправилась изыскивать какие-нибудь пути и средства, чтобы нам не пришлось оказаться за гранью голода. С помощью одного адвоката я нашла закон, гласивший, что людям старше семидесяти лет хлебная норма полагается независимо от того, работают они или нет.

Я переписала все детали закона и отправилась к председателю исполкома. Он, естественно, спросил, о ком идет речь. Когда я показала справку с именем мужа, председатель заявил, что даже если бы мужу было сто лет, он не дал бы ему хлеба, ежели он не будет работать. Это, конечно, не соответствовало закону, но что этому человеку было до закона?! В Чили он сам был закон, и никто не мог указывать ему, что он должен делать...

Я решила не обращать внимания на его приговор. И мне повезло – удалось пробиться на прием к чиновнику из области, который приехал в Чили с инспекцией. От него я получила письменное распоряжение: ссыльному такому-то полагается такая же хлебная норма, как всем работающим; в его возрасте он имеет на нее полное право...

*Перевод с идиш Цви-Гирша Блиндера  
По материалам журнала «Лехайм»  
Продолжение следует*

## Из посланий Любавичского Ребе

### Недельная глава «Пкудэй»

В нашей главе перечисляются сосуды Мишкана, походного святилища, и вес материалов, в том числе, драгоценных, которые пошли на их изготовление. В конце концов Мишкан был установлен, и там начинается Б-гослужение.

**«Как все, что повелел Всевышний Моше, так и сделали сыны Израиля»**

В Мидраше говорится, что установка Мишкана проходила совсем нелегко. Поэтому в головы многих евреев полезли докучные мысли. Они думали: «Всевышний наверняка приказал соорудить святилище самым простым и легким способом, а Моше, от чрезмерного усердия, нарочно все усложнил...»

Слыша это, Всевышний поставил свое Имя, как клеймо, на каждую деталь Мишкана, как бы свидетельствуя: «Это Я приказал, это Мою волю ваш вождь выполнил совершенно точно...»

Любавичский Ребе считает: в этом отрывке есть намек, что даже на восьмой день, когда подготовка Аарона и его сыновей подошла к концу, Моше все равно принимал участие во всех работах, связанных с Б-гослужением. В частности, он принес жертву всеожжания.

Она называется «олат тамид», постоянная жертва.

У слова «постоянство» есть несколько значений. Первое говорит о непрерывности действия. Но «олат тамид» приносилась только дважды, рано утром и перед заходом. В промежутке между ними принимались индивидуальные пожертвования отдельных евреев. Например, человек мог принести жертву «шломим», когда, часть мяса возносили на жертвенник, а другую ели коэны и сам хозяин жертвы.

Второе значение – постоянство влияния. Жертва всеожжания накладывала отпечаток на весь ход событий этого дня. У этой жертвы есть аналог в служении Творцу. Каждый еврей готов отложить в сторону свое «личное существование» и полностью отдаться святой работе. Он способен на это каждую минуту и без всякой дополнительной подготовки, потому что такова суть его души.

Не так обстоит дело с жертвами, часть мяса которых доставалась людям. Животная душа еврея по своей природе способна отличать один вкус от другого, и хочет получать удовольствие от пищи. Есть во имя Неба нелегко и требует определенного душевного настроя.

Этот настрой евреи получали от «олат тамид», которая пронизывала все еврейские поступки духом самопожертвования, способностью устранять свое «я» перед волей Всевышнего.

Вот почему эта жертва приносилась первой, с восходом солнца. И вот почему именно вождь евреев впервые вознес ее мясо на жертвенник. Дух самопожертвования живет в еврейской душе постоянно, но пробуждает его глава поколения. Моше-рабейну был первым, кто открыл этот канал влияния для нового народа, который появился на земле.



## За субботним столом

### «Пришел к раввину человек...» (продолжение)

\* \* \*

Пришел как-то к раввину человек и говорит:

- Ребе! Вот объясните мне, почему в Синагоге, во время Субботней трапезы, я должен сидеть в конце стола?! Такое впечатление, что всем все равно, что со мной происходит! Сидит себе рядом с детьми, ну и пусть сидит.

- Разве в месте дело? Раби Йосе сказал: «Не место красит человека, а человек – место» (Таанит 21б).

- О! А я думал, что это поговорка, в смысле – народная.

- Что ты?! Раби Йосе бен Халафта – ученик раби Акивы и учитель раби Йегуда га-Наси. Этих двух фактов уже достаточно, чтобы представить – кто такой раби Йосе.

Но вернемся к «местам». Вспомнилась мне одна история как раз по теме. В одном небольшом местечке, по окончании субботнего «Маарива», обратил раввин внимание, что стоят у стола, где уже все подготовили к трапезе, два известных человека и о чем-то бурно спорят. Оказалось, что оба хотят сидеть рядом с раввином. Один говорил, что он самый богатый человек общины и цдаку дает самую большую. Что это на его деньги накрывают столы для трапезы, а значит, именно он должен сидеть рядом с раввином.

Второй возражал, мол, если бы первый отдавал, как положено, десять процентов своего дохода на Синагогу, да на бедных, то не только бы столы накрытые были, а и посуда бы вся из серебра. Да что посуда! Стулья бы золотые были. А вот он-

то как раз отдает десятину. А это значит, что именно он отдает больше. Что это он полностью соблюдает заповедь. А значит, и с раввином рядом сидеть ему.

И сказал им раввин: «К чему спорить?! Вот, в конце стола много мест. Там втроем и сядем». «Вы что, ребе?! – возмутились оба спорщика. – Раввин должен сидеть во главе стола, на почетном месте, а мы рядом». «Что-то я не понял, – сказал ребе, – хотите вы сидеть рядом с раввином или сидеть во главе стола. По-моему, второе. Говорил Раби Авром: «Проблема не в том, где ты, а в том, кто ты!» Если одного распирает оттого, что Господь дает ему больше, чем другим, а второй хвастается исполнением заповеди, то ваша проблема в гордыне. И если ей нравиться во главе стола, то идите в самый конец. Там она зачахнет, и даст Б-г, покинет вас навсегда».

Вот так-то. Садись рядом с друзьями, с которыми ты можешь общаться, слушать раввина, петь, веселиться, и тогда тебя не будет заботить, в начале ты стола или в конце.

- Я ведь недавно стал ходить на Шабат, и у меня в общине пока нет друзей. Возможно, если бы кто-то уступил мне место, я бы быстрее познакомился.

- Требуя, чтобы уступили место, ты должен спросить себя – кто я. Но прежде чем ответить на вопрос – кто ты, реши, хочешь ты найти свое место в жизни или занять чужое. Это первое. А второе и главное – на Шабат ходят сначала молиться, а потом дружить. Никогда об этом не забывай.

\* \* \*

Пришел как-то к раввину человек и говорит:



Художник Jacob Vassover

- Ребе! Я первый раз постился на Йом Кипур. И это был мой первый пост. Я чувствовал такую гордость за себя, да и вообще. А когда закончили «Маарив», я подошел к мужчине, с которым вы разговаривали, и спросил, постился ли он. Мне показалось, что он обиделся. А почему, я не понял.

- Он не обиделся. Он расстроился. Ты ведь спросил не из жадности знаний, и даже не из любопытства. Тобой двигала гордыня. Ты хотел рассказать о себе. О своем «первом подвиге». Но цель Йом Кипура не голодание, не изнурение жаждой, а раскаяние. Мы молим Господа, Благословен Он, простить грехи наши. И в том числе «...за то, что мы согрешили перед Тобой гордыней...» Это из «Амиды» молитв в Йом Кипур. И вот, не прошло и пяти минут после окончания поста, а ты уже нашел повод умножить свою гордыню.

- Почему гордыню?

- А разве нет? Идущий путем мудрости спрашивает, чтобы получить ответ. Идущий путем глупости спрашивает, чтобы спросить. Идущий путем гордыни спрашивает, чтобы ответить.

Хаим-Пинхас Гольдшмидт

## Шаги Мошиаха

«Евреям нужно Избавление, окончательное и полное. Всевышний об этом знает. Зачем же Он посылает пророков, которые не приводят с собой Мошиаха, а только обещают: Геула не за горами!..»

Дело вот в чем: Всевышний любит, если евреи трудятся, когда они кричат: «Хватит обещаний! Приди к нам Сам и приведи с собой Мошиаха!..»

Из бесед Любавичского Ребе

### Дорогие читатели!

Свои вопросы, пожелания, предложения в адрес редакции «Восхождения» вы можете отправлять на электронный адрес [voshozdeniye@gmail.com](mailto:voshozdeniye@gmail.com)  
**Мы обязательно ответим!**

## Хедер для взрослых

### Между днем и ночью

Когда, согласно Торе, нужно ложиться спать и вставать?

Как во многих вопросах еврейского закона, так и в вопросе границ сна существуют различные уровни предписаний: обязательные, желательные, оцениваемые как заслуживающие особой похвалы.

Есть ежедневные заповеди, связанные со временем, очерчивающие время бодрствования человека. Прежде всего, это обязанности молитвы: вечерней и утренней. Вечернюю молитву, в частности чтение Шма, нужно произносить после выхода звезд с наступлением ночи, то есть через 18 минут после захода солнца в дни осеннего и весеннего равноденствия. В другие дни года это время может меняться, но за исключением летних (или зимних в южном полушарии) коротких ночей оно не выходит за границы получаса после захода солнца.

Границы утренней молитвы не так однозначны. По принятым сейчас в еврейском мире мнениям, чтение Шма должно совершаться не позднее трех часов после восхода солнца в дни равноденствия. Рекомендация

царя Давида вставать до начала рассвета остается уделом единиц. Так же как и еще более редкое расписание дня, встречавшегося в еврейском прошлом, когда сон длился от начала ночи и до полуночи.

В любом случае, минимальные требования к расписанию обычно без большого напряжения выполнимы в современном ритме.

Что касается требований к продолжительности сна, то известные слова Рамбама о здоровом восьмичасовом сне для современного человека в большинстве случаев остаются в рамках мечты. Поэтому в этом вопросе все решается соображениями здравого смысла.

Намного важнее известная хасидская рекомендация погружаться в сон как человек, а не как животное. Для этого необходимо выделить перед сном хотя бы несколько минут на подведение духовного итога прошедшего дня и принятие хороших решений на день будущий. В этом содержании обычая читать молитву Шма перед сном, ставшей в наше время заменой полуночной молитвы.

Рав Михаэль Корин  
по материалам сайта [ru.chabad.org](http://ru.chabad.org)

הפיקה והפצה: המרכז לזכרי שלוחות

[www.chabad.org.il](http://www.chabad.org.il) • [voshozdeniye@gmail.com](mailto:voshozdeniye@gmail.com)

Редакция и распространение:  
Центр Азарэй-Шлихот

РЕДАКЦИЯ НЕ НЕСЕТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА СОДЕРЖАНИЕ РЕКЛАМЫ!

Обращайтесь бережно с этим изданием  
В нем приведены тексты, освященные еврейской традицией

АДРЕС РЕДАКЦИИ: 6084000 ת"ד 100 כפר ש"ח

При подготовке этого номера были использованы материалы из книг:  
Х.-П. Гольдшмидт, «Пришел к раввину человек», часть II (Ростов-на-Дону, 2012);  
«Обращение неба на земле. 365 размышлений Ребе», сост. Ш. Фриман (М.: «ЛеХаим», 2005);  
«Ответы на вопросы. Письма Любавичского Ребе» («Яхад», 2012); М.-М. Шнеерсон,  
«Недельная глава для тебя» («Яхад», 2013); из журнала «ЛеХаим» № 10/2005;  
с сайтов [lechaim.ru](http://lechaim.ru), [jewish.ru](http://jewish.ru), [chassidus.ru](http://chassidus.ru), [ru.chabad.org](http://ru.chabad.org) и [djc.com.ua](http://djc.com.ua) (ХИТАС)