

Забота о здоровье – один из основных законов иудаизма

Давайте теперь прочитаем отрывок из Рамбама и увидим, что согласно его мнению, забота о здоровье является воплощением повелительной заповеди Торы «и следуй Его путями» (восьмая заповедь).

Свою великую книгу «Аяд а-хазака» Рамбам начинает следующими словами:

Я посчитал уместным разделить данное сочинение на 14 частей. Первая часть включает все заповеди, являющиеся основой еврейской религии, и человек должен знать их в первую очередь. Такие, как, например, признание существования Единого Б-га и запрет идолопоклонства. И я дал этой книге название «Книга знаний».

И вот в каком порядке поставил Рамбам законы «Книги знаний»: основы Торы, законы мудрости (Илхот Деот). А в законах мудрости первой идет заповедь «следовать Его путями». Затем описан запрет сплетен, мести и злопамятства, а после этого – законы изучения Торы, запрет идолопоклонства и суть раскаяния.



Сразу после разъяснения фундаментальных законов Торы и веры в Творца Рамбам переходит к законам мудрости. Первой заповеди этих законов – «следовать Его путями» – Рамбам посвящает пять глав.

В трех из них он объясняет, как выполнять заповедь удаляться от отрицательных свойств характера – гнева, гордыни, зависти, сладострастия, жажды почета. Там же он объясняет как, наоборот, использовать положительные качества Творца: быть милосердным, сострадательным и праведным, а также всегда совершать свои поступки во имя Небес. Завершает Рамбам эту часть объяснения заповеди «и следуй Его путями» следующими словами: *«И это – то, что сказал Шломо в своей мудрости: «На всех путях знай Его, и Он распрямит твои стези».*

После этого Рамбам переходит к объяснению второй части выполнения заповеди «следовать Его путями», и вот, как он начинает главу четвертую:

Поддержание человеческого тела здоровым и крепким – это один из путей Всевышнего, ведь невозможно понять или узнать какую-нибудь Б-жественную мудрость, когда человек болеет. Поэтому необходимо отстраниться от того, что причиняет вред организму, и приучить себя к тому, что обеспечивает здоровье и лечит.

Эти слова объясняют также, почему законы заботы о здоровье рассматриваются еще до законов изучения Торы и остальных 613 заповедей.

Дальше Рамбам подробно объясняет всем: простому народу, людям умным и мудрецам Торы, как досконально следить за своим здоровьем, как и чем питаться, а чего – не брать в рот, как и когда ложиться, сколько часов спать ночью, когда делать зарядку, а когда – справлять естественную нужду. И эти законы Рамбам также описывает в «Книге знаний», где он перечисляет основы еврейской религии, которые необходимо изучить в первую очередь, и которые достойны обсуждения, обдумывания и соблюдения в той же мере, что и все остальные законы.



Эти законы Рамбам детально изложил для всего народа. Закончив эту главу, он посвятил следующую главу особой обязанности мудреца выделяться из всего народа.

Он подчеркнул, что мудрец должен отличаться и своим поведением, и тем, как и что он ест и пьет. Процитируем его первую алаху:

«Точно так же, как мудрец отличается своей мудростью и знаниями и выделяется из остальных, так и его поведение, еда, питье, ... одежда... должны быть показательными: особо притягательными и совершенными».

«Каким образом? Мудрец Торы не должен переедать, и пусть питается тем, что дает здоровье его организму. И даже здоровой пищей ему не следует объедаться. Он не должен вести себя подобно тем, кто набивает свой желудок едой и питьем, пока не лопнет... Мудрец съедает одно–два блюда в том количестве, которое достаточно для поддержания жизни и не больше.

Как сказал царь Шломо: «Праведник ест до насыщения своей души». И в продолжении: «Одежда мудреца Торы должна быть чиста и красива, на ней не должно быть грязных и жирных пятен».

Завершает пятую главу Рамбам словами: «...о том, кто так себя ведет, написано: «и скажет мне: ты – Мой раб, Израиль, которым прославлюсь»» (Йешаяу, 49:3).

По мнению Тура, забота о здоровье тоже является заповедью, и вот, что он написал в своих законах в разделе Орах Хаим (стр.155):

«Заповедано привить себе положительные качества и беречь свое здоровье. Это достойное качество необходимое для того, чтобы быть крепким и сильным для служения Творцу».

Мишна Брура (пункт 155) возводит эти слова в статус закона. Рамо (пункт 167), ссылаясь на Бейт Йосеф, (а Бейт Йосеф от имени Шиблей а-лекет) пишет: «Ибо стол подобен жертвеннику, а акт приема пищи – жертвоприношению». И так объясняет эти слова Мишна Брура: «Акт приема пищи [подобен жертвоприношению] – когда человек ест для укрепления своих сил, чтобы быть здоровым и сильным для служения Творцу».

Это был фрагмент из книги Йехезкеля Асхаека “Тора о секретах здоровья. Профилактическая медицина”. Приобрести всю книгу можно здесь