

Хафец Хаим призывает следить за своим здоровьем

К годовщине кончины Хафец Хаима была издана книга под названием «Пути праведника». Когда книга вышла в свет, один из учеников ешивы в Радине Раби Птахья Менкин написал следующее в редакцию ежешаарейника «Шаарей Цион» в Иерусалиме:

«Любовь Хафец Хаима к изучающим Тору была любовью отца к сыновьям. Он не останавливался на том, чтобы собрать вокруг себя людей Торы, сосредоточив их в едином месте [для изучения] Торы, и не замыкался только на мыслях об их духовном состоянии, но и с великой любовью заботился об их материальном положении.»

Помню, как я учился в Радине в начале лета 5663 года. Хафец Хаим имел обыкновение каждый понедельник и четверг заходить в зал, где по субботам молились женщины. Это было место, где учили мусар перед вечерней молитвой. Он проводил там этические беседы с ешиботниками. И как же я удивился, услышав из его святых уст следующее необычное «этическое» замечание.



Вот, что он сказал: «Не переусердствуйте в чрезмерной учебе. Человек должен беречь свое тело, чтобы не ослабнуть и не заболеть, поэтому нужно отдыхать и расслабляться, и дышать свежим воздухом. К вечеру надо погулять или посидеть, отдохнуть, а по возможности – искупаться в речке, чтобы закалить свое тело! А чрезмерная усидчивость – это совет дурного начала: слишком перетруждаться, чтобы тело ослабло, и потом человеку пришлось бы на долгое время вообще отказаться от изучения Торы по болезни, и тогда убытки перекроют выгоду. Это я познал на себе, – продолжил Хафец Хаим. – В юности я много учился, больше чем позволяли мне силы. Мое зрение испортилось настолько, что врачи на два года запретили мне заглядывать в книги. Ну, так не является ли излишняя усидчивость происками дурного начала? – спросил Хафец Хаим и добавил, – И если человек, не дай Б-г, заболит из-за пренебрежения своим здоровьем в результате излишней усидчивости, ведь он, не дай Б-г, сократит этим свою

семидесятилетнюю жизнь, и за это ему предстоит дать отчет!»

Так Хафец Хаим продолжал увещевать нас еще минут двадцать, и это был единственный «этический урок», который он преподавал нам в тот вечер.



Еще Хафец Хаим очень следил за ешиботниками, чтобы они не учились после отбоя – времени, отведенного на сон. Не раз и не два он сам приходил в здание ешивы поздней ночью и спокойно, но твердо приказывал учащимся прервать свою учебу и идти спать, а иногда сам залезал на скамейку и гасил керосиновые лампы в доме учения». (Из книги «Светоч глаз Израиля», том второй, стр.168-169).



А в книге «Биография Хафец Хаима» раввина Моше Меира Яшар написано:

«Комнаты были большие и хорошо проветренные... Ел он только здоровую пищу. Его одежда и обувь строго соответствовали материальному положению. С особой скрупулезностью он относился к заповеди: «Оберегайте свои души». И себе, и своим домочадцам, и ученикам он объяснял, что от заповеди заботиться о своем здоровье зависит вся Тора. Не раз он закрывал своими руками том Талмуда самого усердного ученика, говоря, что это происки дурного начала. Цель его: чтобы здоровье усердных учеников благодаря их чрезмерному прилежанию подорвалось, тогда они будут вынуждены временно забросить учебу Торы».

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