

Путеводитель "Пижамной библиотечки" для всей семьи

ВРЕМЯ РАСТИ



Пижамная
библиотечка

Пижамная библиотека

Программа “Пижамная библиотека” рассказывает детям о еврействе и укрепляет связь между поколениями самым надежным способом — через совместное семейное чтение еврейских детских книг.

Особая благодарность Консультативному совету фонда Next Generation, сотрудникам “PJ Library” и следующим людям, которые вложили свою энергию и талант в создание этого путеводителя:

Концепция, написание и редактирование

Лиза Рахлин Дэнни Палмер
Ишай Амос Мередит Льюис

Редактор Наоми Шульман

Графический дизайн Зои Паппенхаймер

Иллюстрации Барб Бастиан

Перевод на русский язык Екатерина Гершензон

Верстка русскоязычной версии Иван Пичугин

Редактор русскоязычной версии Мария Эндель

Цитата из *Today Is the Birthday of the World* опубликована с разрешения Penguin Random House. Авторское право на текст © 2009 Линда Хеллер.

Цитата из книги *New Year at the Pier* опубликована с разрешения издательства Penguin Random House. Авторское право на текст © 2009 Эйприл Халприн Уэйланд.

Цитата из книги *The Forever Garden* опубликована с разрешения Лорел Снайдер, авторское право на текст © 2017 Лорел Снайдер.

Copyright © 2022 Harold Grinspoon Foundation. All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, distributed, or transmitted in any form for commercial purposes.

Еврейские осенние праздники:
путеводитель "Пижамной библиотеки" для всей семьи

ВРЕМЯ РАСТИ

Приготовьтесь!
Новый еврейский год
начинается!





ВРЕМЯ РАСТИ

С Новым годом, или *Шана Това!*

Еврейские осенние праздники начинаются с **Рош ха-шана** (еврейского Нового года) и длятся три недели. Эти праздники – время роста и развития.

В праздники Рош ха-шана (его еще называют “день рождения мира”) и **Йом Киппур** (День Прощения) мы оглядываемся на прошедший год и оцениваем свои поступки. Думаем о том, как стать лучше и сделать лучше мир вокруг. Мы восстанавливаем связи с друзьями и родственниками и с надеждой смотрим в будущее – в наступающий сладкий новый год.

Когда приходит праздник урожая **Суккот** (Праздник шалашей), мы думаем обо всем, что связано с природой и ростом: об урожаях, которые нас кормят, дождях, которые питают землю, о красоте и благоухании щедрых деревьев, которые приносят нам радость. И наконец, в **Симхат-Тору** (Радость Торы) мы заканчиваем ежегодное чтение Торы (первые пять книг Еврейской Библии) и начинаем его заново: этот цикл чтения и рассказов никогда не устаревает, ведь каждый год мы меняемся и читаем его новыми глазами.

Наши семьи продолжают расти, и каждый год еврейская традиция зовет нас в это путешествие.
Давайте праздновать вместе!



ЧТО ВНУТРИ?

Наш путеводитель поможет вам встретить и провести осенние праздники дома. Вы сможете выбрать то, что подойдет именно вашей семье. Каждый раздел посвящен какому-то одному празднику и содержит советы и предложения о том, как к нему подготовиться и как его отпраздновать.



Что на картинке?

Простое наглядное введение в традиции праздников Рош ха-шана, Йом Киппур и Суккот



Темы для бесед

Подсказки, которые помогут вести разговор о том, как мы можем развиваться



Подробное – шаг за шагом – описание действий во время семейной трапезы

Благословения, символы и объяснения



О чем говорят молитвы

Понятные всем размышления о пяти молитвах на Рош ха-шана и Йом Киппур

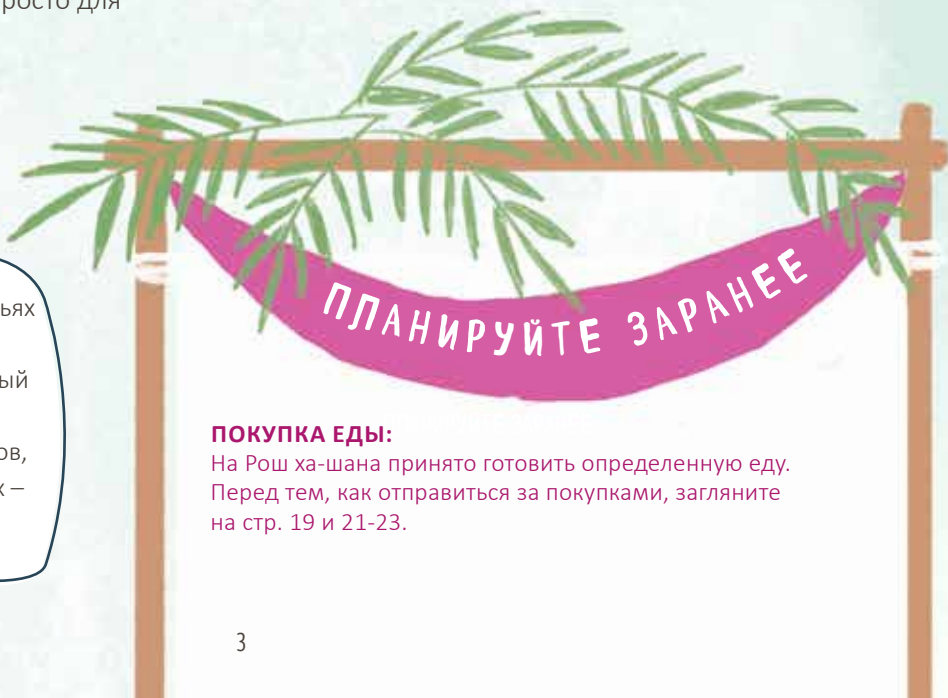


Своими руками: занятия и рецепты

24 дела, за которые можно взяться всей семьей, чтобы праздники наполнились смыслом – и просто для удовольствия



В одних семьях празднуют только первый день праздников, в других – два.



ПОКУПКА ЕДЫ:

На Рош ха-шана принято готовить определенную еду. Перед тем, как отправиться за покупками, загляните на стр. 19 и 21-23.

СОДЕРЖАНИЕ

РОШ ХА-ШАНА



ПОДГОТОВКА

Сладкие поздравления	8
Подудим!	10
Круглая хала	11
Что на картинке? – Готовим праздничный ужин	13
Последние штрихи	15

РОШ ХА-ШАНА – ВЕЧЕР

Зажигаем праздничные свечи	16
Симаним – съедобные символы	21

РОШ ХА-ШАНА – ДЕНЬ

А зачем все эти молитвы?	24
<i>Ташлих</i> (Отбрасываем свои ошибки)	32

Маленькие закуски
стр. 21–23

ДЕСЯТЬ ДНЕЙ ИСКУПЛЕНИЯ 35

ЙОМ КИППУР



О чем говорят
молитвы на Рош
ха-шана и Йом
Киппур стр. 24–31

ПОДГОТОВКА

Что на картинке? – День, непохожий на другие	41
Последние приготовления	43

ЙОМ КИППУР – ВЕЧЕР

Как мы начинаем Йом Киппур	44
----------------------------	----

ЙОМ КИППУР – ДЕНЬ

Просим прощения и сажаем новые семена	45
История Ионы	47
К чему стремиться в новом году	48

ЙОМ КИППУР – ЗАВЕРШЕНИЕ

Закрываем ворота и заканчиваем пост	50
-------------------------------------	----

КНИГИ

СУККОТ

ПОДГОТОВКА

Что на картинке – собственный шалаш	53
Жаркое под звездным небом	57
Крупным планом: лулав и этрог	58



Трясем
лулавом
стр. 63

СУККОТ – ВЕЧЕР

Праздничные благословения	60
Чем заняться в Суккот	64

СИМХАТ-ТОРА

ПОДГОТОВКА

Оценим дождь по достоинству	68
Готовим яблоки в глазури	69
Делаем свиток Торы	70



Заканчиваем
и вновь
начинаем
чтение Торы
стр. 72

СИМХАТ-ТОРА – ВЕЧЕР

Танцы с Торой	71
---------------	----

СИМХАТ-ТОРА – ДЕНЬ

Бесконечная история	72
---------------------	----

ЭПИЛОГ: О ЗЕМЛЕДЕЛИИ И САДОВОДСТВЕ 74



Беседы
в кругу семьи
(отрывные
страницы)
стр. 77-80



Смотрите! Новый год
начинается в новолуние.

РОШ ХА-ШАНА

Еврейский календарь основан на лунных циклах: примерно за тридцать дней луна успевает вырасти и становится полной, а потом исчезает. Еврейский Новый год начинается с перехода от месяца Элул к месяцу *Тишрей* (это происходит в сентябре или начале октября)

По еврейской традиции в течение месяца Элул перед заходом солнца люди собираются и поют *слихот* (специальные покаянные молитвы). А в первый день месяца Тишрей, когда на вечернем небе появляется тонкий серп новой луны, начинается Рош ха-шана.

Еврейский Новый год называется Рош ха-шана: рош – голова, а шана – год. Слово “шана” образовано от корня, который означает “меняться”.

**Каждый новый год – это возможность меняться и расти.
Как изменится мир в этом году?
А как изменишься ты?**

ПОДГОТОВКА

СЛАДКИЕ ПОЗДРАВЛЕНИЯ

Как мы поздравляем друг друга в еврейский Новый год? Кричим: *“Шана това!”* – “Хорошего года!”.

Или *“Шана това у-метука!”* – “Хорошего и сладкого года!”

По традиции, чтобы новый год был сладким, нужно макать яблоки в мед (см. раздел *“Символическая новогодняя пища”* на стр. 21).

Шана това
у-метука!



ГОТОВИМ ЯБЛОЧНЫЕ ДЕСЕРТЫ И ОТКРЫТКИ

Запаситесь яблоками из магазина или из собственного сада и попробуйте сделать что-нибудь из того, о чем мы вам расскажем.



ПРОСТОЙ ЯБЛОЧНЫЙ ДЕСЕРТ

Приготовьте сладкое угощение для сладкого года.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 ЯБЛОКА

3 СТ. Л. РАСТОПЛЕННОГО СЛИВОЧНОГО МАСЛА

1/2 СТАКАНА ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ

1/2 СТАКАНА ИЗЮМА

Разогрейте духовку до 190 °C. Аккуратно вырежьте у яблок сердцевину специальным ножом (это задача для взрослых). В небольшой миске смешайте 2 ложки масла, мед, овсяные хлопья и изюм. Начините этой смесью яблоки, смажьте остатками масла. Выложите их в форму для выпечки или на противень и выпекайте 20-25 минут – или до тех пор, пока яблоки не будут легко протыкаться острым ножом. Остудите, сбрызните медом – и подавайте!



ЯБЛОЧНЫЕ ОТКРЫТКИ

На Рош ха-шана люди часто посылают друзьям и родственникам поздравительные открытки с пожеланиями счастливого Нового года. Для таких открыток можно самим сделать штамп.

ВАМ ПОНАДОБЯТСЯ:

ЯБЛОКИ

ВИЛКИ

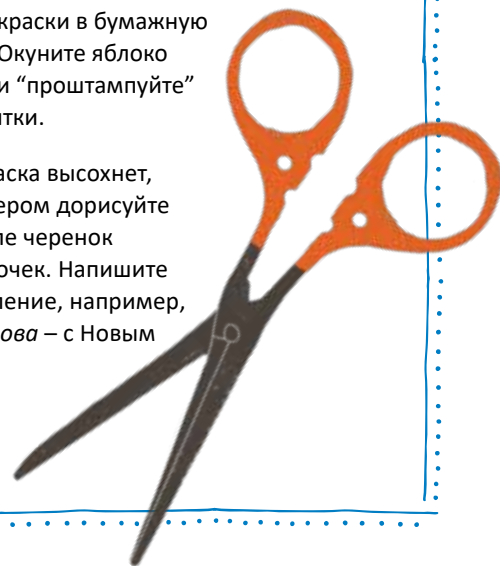
АКРИЛОВЫЕ КРАСКИ

БУМАЖНЫЕ ТАРЕЛКИ

БОЛЬШОЙ ЗАПАС ОТКРЫТОК

ТОНКИЙ МАРКЕР/ФЛОМАСТЕР

- 1 Разрежьте яблоко пополам. Неважно как, но если разрезать поперек, то в середине получится звездочка.
- 2 Воткните вилку в кожуру – это будет рукоятка.
- 3 Налейте краски в бумажную тарелку. Окуните яблоко в краску и “проштампуйте” им открытки.
- 4 Когда краска высохнет, фломастером дорисуйте на штампе черенок или листочек. Напишите поздравление, например, “Шана това – с Новым годом!”



Тот, кто трубит в шофар, вначале делает глубокий вдох, но звук появляется только на выдохе. Для Рош ха-шана это символ: мы смотрим внутрь, чтобы исправить себя, а потом можем направить свои силы вовне и что-нибудь дать миру.

Вот как мы трубим
в шофар на Рош ха-шана
и Йом Киппур: 

1 ТКИА (ОДИНОЧНАЯ НОТА)
ШВАРИМ (ТРИ)

2 ШВАРИМ (ОДИНОЧНАЯ НОТА)
(ТРИ ОТРЫВИСТЫХ НОТЫ)

3 ТРУА (ДЕВЯТЬ ИЛИ БОЛЬШЕ БЫСТРЫХ ЗВУКОВ)

4 ТКИА ГДОЛА (МОЩНЫЙ ЗВУК)

3 Поднесите шофар
к губам и дудите
во весь голос: пусть
окружающие узнают, что
пришло время задуматься
и сделать мир лучше!

КРУГЛАЯ ХАЛА

Печем в ожидании нового года



Рош ха-шана называют “днем рождения мира”. Когда мы празднуем сотворение мира, самое время стать творцами своей собственной судьбы – вспомнить ошибки, которые мы совершили в уходящем году, и повернуть все к лучшему в наступающем.

Иными словами, как говорит Линда Хеллер, одна из авторов “Пижамной библиотеки”, “когда мы стараемся **себя вести как можно лучше**, мир тоже изо всех сил стремится стать очень хорошим” (так мы делаем миру лучший подарок на день рождения!).

На Рош ха-шана мы едим круглую халу, символ целостности мира и человека. У круга нет ни начала, ни конца, и круглая хала выражает нашу надежду на то, что будущий год будет полон благословений.

ИНГРЕДИЕНТЫ

На две круглые халы вам понадобится:

- 1½ ст. л. ДРОЖЖЕЙ
- 2½ СТАКАНА ТЕПЛОЙ ВОДЫ
- 1 ч. л. ПЛЮС ½ СТАКАНА САХАРА
- ½ СТАКАНА РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА
- 1 ст. л. СОЛИ
- 8 СТАКАНОВ МУКИ
- 1 СТАКАН ИЗЮМА (ПО ЖЕЛАНИЮ)

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Разведите дрожжи в воде с одной чайной ложкой сахара. Слегка взбейте, добавьте масло, соль и оставшийся сахар. Постепенно всыпайте муку, тщательно перемешивая, потом месите руками. Пусть вся семья по очереди месит тесто, пока оно не станет однородным и эластичным (10–15 минут). Если хочется, добавьте изюм. Накройте миску полотенцем и поставьте на ночь в холодильник. Утром достаньте тесто, пусть оно согреется до комнатной температуры, потом примните его и разделите на две части.

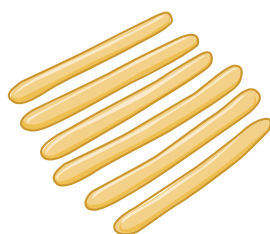
»»»
Переверните
страницу –
и узнаете, как
заплести халу





ЗАПЛЕТАЕМ КРУГЛУЮ ХАЛУ

Обычно халу заплетают простой длинной косой, но любой рецепт можно приспособить к нашим нуждам: заплетите халу по кругу, и она станет новогодней!

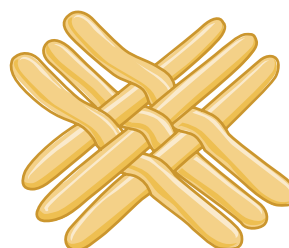


1

Разделите тесто на 6 “прядей” одинаковой длины.

2

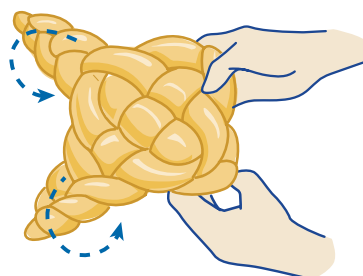
Присыпьте рабочую поверхность мукой и разложите на ней 3 пряди, а потом вплетите в них оставшиеся три поперек. Чтобы это получилось, нужно приподнимать нижние пряди.



3

А теперь соедините вместе концы со всех четырех сторон и аккуратно заправьте под середину. Повторите эти три шага для второй халы.

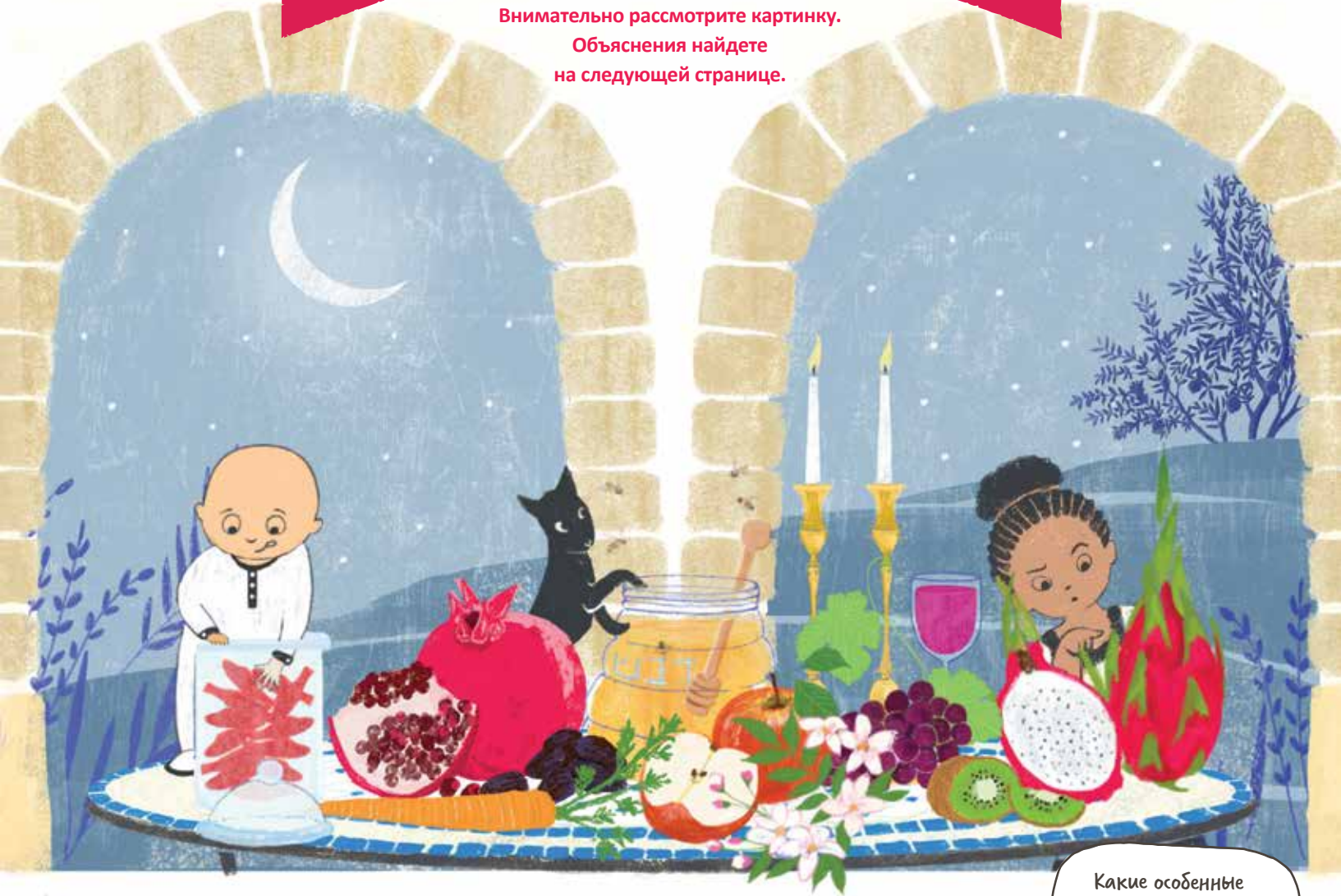
Смажьте две круглые формы для выпечки и переложите в них халы. Оставьте подходить еще на час, а потом выпекайте при 180° 20–25 минут – или пока не образуется румяная корочка. Готовые халы можно смазать подогретым медом с капелькой воды.



ЧТО НА КАРТИНКЕ?
готовим праздничный ужин
Внимательно рассмотрите картинку.

Внимательно рассмотрите картинку.

Объяснения найдете
на следующей странице.



Какие особенные
блюда вы видите
на этом столе?

Ужин на Рош ха-шана включает в себя особенные блюда и благословения. Традиции особой трапезы более полутора тысяч лет, и она восходит к Талмуду, священной книге комментариев и законов. В ней подробно описано, что следует есть на Рош ха-шана.

Со временем к этим блюдам добавились благословения, побуждающие каждого стремиться стать лучше в наступающем году. Постепенно список символических блюд расширился, и некоторые из них стали очень популярны в разных еврейских общинах по всему миру.

Детям повезло! Праздничная
новогодняя трапеза
не обходится без сладкого –
потому что мы хотим, чтобы
новый год был сладким.



ЧТО НА КАРТИНКЕ?

И МЕНЯ БЛАГОСЛОВИ! Новогодняя трапеза начинается с благословения, которое произносят, зажигая свечи, как в пятницу вечером. А потом родители могут благословить детей и пожелать им в новом году чего-нибудь особенного.



МОЖЕТ, ЭТО КИВИ? Мы произносим благословение над вином или виноградным соком, а потом *Шехехейану* – благословение, в котором мы благодарим за то, что дожили до этого мгновения. Поскольку на Рош ха-шана празднуют наступление нового года, принято произносить благословение над каким-нибудь плодом, которого вы давно не пробовали (или вообще никогда!). А какой плод вы принесете к праздничному столу?

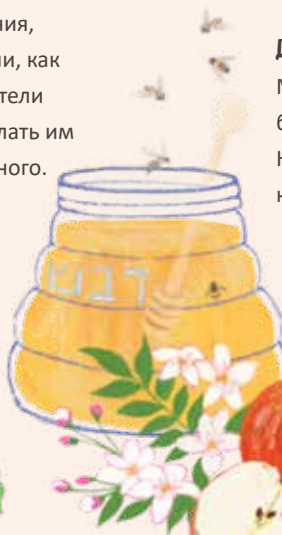


ГОЛОВА ГОДА. И последнее символическое блюдо – это “голова”. В некоторых традиционных сообществах это рыба голова. Вместо нее можно использовать печенье в форме рыбок или мармеладные рыбки. Или даже кочан капусты или что-нибудь еще, похожее на голову. Подойдите к делу творчески: какую символическую пищу может принести к столу ваша семья?



ДА БУДЕТ МЕД (ЧАСТЬ 1).

Мы моем руки и произносим благословение над хлебом (“моци”). На Рош ха-шана мы макаем ломти круглой халы в мед. Красота, правда?



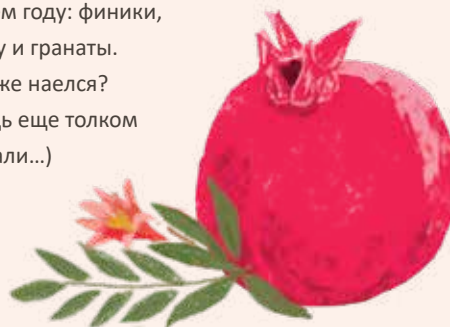
ДА БУДЕТ МЕД (ЧАСТЬ 2).

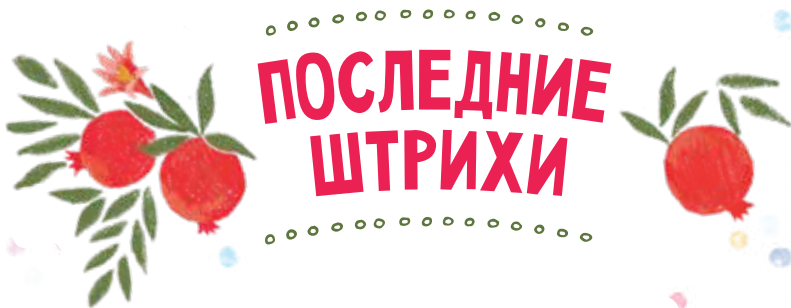
А потом в мед макают яблоки. Вот теперь мы почувствуем настоящий вкус Рош ха-шана.



А ЭТО СИМВОЛ... ЧЕГО?

Потом мы едим то, что символизирует наши надежды в будущем году: финики, морковку и гранаты. (Кто-то уже наелся? А мы ведь еще толком и не начали...)





Еще два способа
украсить праздничный стол



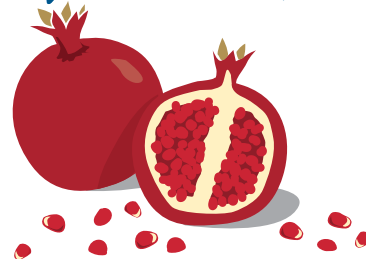
ПОДГОТОВЬТЕ КАРТОЧКИ С ИМЕНАМИ ГОСТЕЙ

Чтобы праздничный стол стал еще наряднее, подготовьте для каждого гостя карточку с его именем и сюрпризом внутри.

ВАМ ПОНАДОБЯТСЯ
ЛИСТОЧКИ ДЛЯ ЗАМЕТОК
ФЛОМАСТЕРЫ
НАКЛЕЙКИ



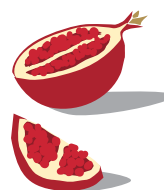
1. Сложите листочки пополам. На внешней стороне напишите имя гостя и украсьте его, как захотите.
(Если мама любит котиков, нарисуйте котика.)
2. Внутри листочка напишите новогоднее пожелание, каждому свое.



РАЗРЕЖЬТЕ ГРАНАТ

Гранат с древних времен связан с еврейской историей. Он — один из семи исконных плодов Древнего Израиля, гранаты традиционно едят на Рош ха-шана. Существует даже мнение, что яблоко из райского сада — на самом деле гранат! Зернышки граната очень вкусные, но добраться до них бывает нелегко. Попробуйте такой способ:

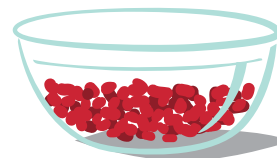
Разрежьте плод по вертикали от стебля к цветку (пусть это сделает взрослый). Каждую половинку разделите еще пополам.



Опустите получившиеся кусочки в миску с водой. Пальцами отделите зернышки (их называют

ариллус) от мясистой белой оболочки (альbedo). Зерна опустятся на дно миски. То, что всплыло, выкиньте, потом слейте воду. И у вас получится гора сверкающих красных зерен.

Ешьте на здоровье!



РОШ ХА-ШАНА ВЕЧЕР

В самом начале праздничной трапезы зажгите свечи, пожелайте что-нибудь детям, выпейте вина или виноградного сока, попробуйте новый плод и, конечно, круглую халу, макая ее в мед.

Зажигайте праздничные свечи и произносите благословения.



ЗАЖИГАЕМ ПРАЗДНИЧНЫЕ СВЕЧИ

Рош ха-шана, как многие еврейские праздники, начинается на закате с зажигания свечей. По вечернему небу разливается темнота, а от сияния свечей в доме становится тепло и светло. Зажгите свечи и произнесите благословение.

בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם אֲשֶׁר קִדְּשָׁנוּ
בְּמִצְוֹתָיו וְצִוָּנוּ לְהַדְלִיק נֵר שֶׁל (שַׁבָּת וְשָׁל) יוֹם טוֹב.

Барух ата Адонай, Элохейну мелех хаолам, ашер кидшану бемицвотав вецивану лэадлик нер шел (Шаббат вешель) йом тов

Благословен Господь, Бог наш, Царь Вселенной, который освятил нас своими заповедями и заповедал зажигать свечи (на Шабат) и праздники.

Когда будете произносить благословения в вечер пятницы, добавляйте слова в скобках.



БЛАГОСЛОВЛЯЕМ ДЕТЕЙ



На Рош ха-шана традиционное “благословение детей” обретает особое значение: родители, бабушки и дедушки могут поделиться с детьми своими надеждами и пожеланиями на следующий год.

Этому – самому древнему в еврейской истории – благословению 3000 лет, и оно – часть непрерывной цепочки традиции. Наши родители, бабушки и дедушки и их предки благословили нас тем, как они жили и какими были, и мы передаем их благословения дальше.

Родители (и дедушки с бабушками) кладут руки на голову ребенка и произносят:

יְבָרְכֶךָ יי וישמְרֶךָ.
יָאֵר יי פָּנָיו אֵלֶיךָ ויַחַנֶּנָּה.
יִשָּׂא יי פָּנָיו אֵלֶיךָ וישֵׂם לָךְ שְׁלוֹם.

Йеварехеха Адонаи вейишмереха.
Йаер Адонай панав йилеха вийехунека.
Йиса Адонай панав йилеха
вейасем леха шалом.

Да благословит тебя Господь и охранит тебя,
да осияет тебя Господь ликом Своим и помилует тебя,
да обратит к тебе Господь лик Свой
и осенит тебя миром!

Или такой вариант:

Пусть тебе ничто не угрожает.
Неси свой свет в мир.
И будь в мире с самим собой.





КИДУШ

БЛАГОСЛОВЕНИЕ НАД ВИНОМ ИЛИ ВИНОГРАДНЫМ СОКОМ

ברוך אתה יי אלהינו מלך העולם בורא פרי הגפן.

Барух ата Адонай, Элохейну мелех хаолам,
боре при хагафен.

Благословен Господь, Бог наш, Царь Вселенной,
сотворивший плод виноградной лозы.

Новогодняя трапеза начинается с благословения, которое произносят над вином или виноградным соком. В этом благословении есть специальная часть о памяти и истории.



ברוך אתה יי אלהינו מלך העולם אשר בחר בנו מכל עם ורוממנו מכל לשון וקדשנו במצותיו. ותתן לנו יי אלהינו באהבה את יום (השבת הזה ואת יום) הזכרון הזה יום (זכרון) תרועה (באהבה) מקרא קדש זכר ליציאת מצרים. כי בנו בחרת ואותנו קדשת מכל העמים ודברך אמת וקים לעד. ברוך אתה יי מלך על כל הארץ מקדש (השבת ו) ישראל ויום הזכרון.

Барух ата Адонай, Элохейну мелех хаолам, ашер бахар бану миколь ам, веромеману миколь лашон, векидшану бемицвотав. Ватитен лану Адонай Элохейну беахава ет йом (хашаббат хазэ веет йом) хазикарон хазэ, йом (зихрон) труа (беахава) микра кодеш, зехер лийетциат Митцраим. Ки вану вахарта веотану кидашта миколь хаамим, удеварха емет векаям лаеад. Барух ата Адонай, мелех аль коль хааретц, мекадеш (хашаббат ве) Израель вейом хазикарон.

Благословен Ты, Господь, Бог наш, Царь Вселенной, Который избрал нас из всех народов, и возвысил нас над всяким языком, и освятил нас заповедями Своими.

Ты дал нам Господь, Бог наш (этот день Субботний), и этот день Памяти, день (упоминания) трубного гласа (по любви своей) Священного собрания в память о выходе из Египта. Ибо нас ты избрал и нас освятил из всех народов, и слово Твое – истина и существует вечно. Благословен Ты, Господь, Царь над всей землей, освятивший (Субботу), Израиль и день Памяти.



ШЕХЕХЕЙАНУ

БЛАГОСЛОВЕНИЕ, КОТОРОЕ
ПРОИЗНОСЯТ, КОГДА НАСТУПАЕТ
КАКОЙ-ТО ОСОБЕННЫЙ МОМЕНТ

**В еврейской традиции
существует важная
благодарственная молитва
(благословение) длиной
в одну строчку: “Спасибо
Господу, что мы дожили
до этого мгновения”.**

На Рош ха-шана принято
произносить *Шехехейану* после
кидуша и — поскольку мы
встречаем Новый год — съедать
при этом “новый плод” —
что-нибудь из фруктов, которых
мы давно (или никогда)
не пробовали.



Произнесите благословение Шехехейану:

בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם
שֶׁהַחַיִּינוּ וְקִיָּמָנוּ וְהִגִּיעָנוּ לְזֶמֶן הַזֶּה.

Барух ата Адонай, Элохейну мелех хаолам,
шехехейану векийеману вэигиану лазман хазэ.

Благословен Гоподь, Бог наш, Царь Вселенной,
Который даровал нам жизнь и поддержал, и дал нам дожить
до этого времени.

»»» · »»» · »»» · »»» · »»» · »»» · »»» · »»» · »»» · »»» · »»» · »»» ·

בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם בּוֹרֵא פְּרֵי הָעֵץ.

Барух ата Адонай, Элохейну мелех хаолам, боре при хаэтц.

Благословен Господь, Бог наш, Царь Вселенной,
взрастивший плоды деревьев.



בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם בּוֹרֵא פְּרֵי הָאֲדָמָה.

Барух ата Адонай, Элохейну мелех хаолам, боре при хаадама.

Благословен Господь, Бог наш, Царь Вселенной,
взрастивший плоды земли.



**А ТЕПЕРЬ ПРИСТУПИМ
К ТРАПЕЗЕ!**



МОЕМ РУКИ И ЕДИМ ХАЛУ



Круглая новогодняя хала символизирует многое:
непрерывность, полноту, круглый год и его радости.
В Шабат халу макают в соль. Но на Рош ха-шана халу макают в мед,
чтобы новый год был сладким.



Перед тем, как приступить к трапезе,
положено омыть руки и произнести
благословение:

ברוך אתה יי אלהינו מלך העולם אשר קדשנו
במצותיו וצונו על נטילת ידים.

Барух ата Адонай, Элохейну мелех хаолам, ашер
кидшану бемицвотав вецивану аль нетилат йадаим.

Благословен Господь, Царь Вселенной,
освятивший нас своими заповедями
и заповедовавший нам омовение рук.

А это благословение
читают, прежде чем обмакнуть
халу в мед и съесть:

ברוך אתה יי אלהינו מלך העולם המוציא לחם מן הארץ.

Барух ата Адонай, Элохейну мелех хаолам,
хамоци лехем мин хаарец.

Благословен Господь, Бог наш, Царь Вселенной,
взрастивший хлеб.



СИМАНИМ – СЪЕДОБНЫЕ СИМВОЛЫ

А теперь отведайте *симаним* – символические угощения. Их выбрали, потому что они (или их название на иврите) связаны с каким-нибудь новогодним пожеланием. **Итак!**

"Ты мой любимый и единственный!"



"Виноградное ура!"

ЯБЛОКИ И МЕД – СЛАДКИЙ НОВЫЙ ГОД

В Древнем Израиле часто ели яблоки перед едой, чтобы пробудить аппетит, а мед любили есть в конце, на сладкое. Когда мы макаем яблоки в мед, мы символически соединяем начало и завершение трапезы – и это напоминание о том, что конец одного года становится началом другого.

Возьмите кусочек яблока, обмакните его в мед и скажите:

יְהִי רָצוֹן מִלְּפָנֶיךָ יְיָ אֱלֹהֵינוּ וְאֵלֵהֶי אֲבוֹתֵינוּ
וְאִמּוֹתֵינוּ שֶׁתְּחַדֵּשׁ עִלֵּינוּ שָׁנָה טוֹבָה וּמְתוֹקָה.

Йехи рацион милефанеха, Адонай
Элохейну веЭлохей авотейну,
шетехадеш алейну шана това у-метука.

Да будет воля Твоя, Господь, Бог наш
и отцов наших, чтобы обновить нас
хорошим и сладким годом!



А теперь съешьте кусочек
яблока в меду!



ФИНИКИ (Тамар)

НАДЕЖДА НА КОНЕЦ ВСЯКОЙ НЕНАВИСТИ

Игра слов здесь в том, что на иврите слово “там” означает “конец”.
А пожелание – чтобы в нашем мире пришел конец всякой ненависти
и вражде. Произнесите благословение и съешьте финик.

יְהִי רָצוֹן מִלְפָּנֶיךָ יי אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ וְאֲמוֹתֵינוּ
שִׁיתָמוּ אוֹיְבֵינוּ וְשׂוֹנְאֵינוּ וְכָל מְבַקְשֵׁי רָעָתָנוּ.

Йехи рачон милефанеха, Адонай Элохейну веЭлохей
авотеину, шейтаму ойвейну весонейну вехоль мевакшей
раатейну.

Да будет воля твоя Господь, Бог наш и Бог отцов наших,
чтобы погибли все наши враги.



МОРКОВЬ (Гезер)

ПОЖЕЛАНИЕ ХОРОШЕЙ ЗАПИСИ В КНИГЕ ЖИЗНИ

Секрет в том, что слово “гезер” означает еще и твердое решение или суждение/
приговор. В Рош ха-шана оцениваются дела и мысли человека, и каждый хочет,
чтобы суждение о прожитом годе ему вынесли благоприятное. Произнесите
благословение и с хрустом сгрызите морковку (ну или без хруста – если она
вареная).

יְהִי רָצוֹן מִלְפָּנֶיךָ יי אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ וְאֲמוֹתֵינוּ
שֶׁתִּגְזֹר עָלֵינוּ גְזֵרוֹת טוֹבוֹת.

Йехи рачон милефанеха, Адонай Элохейну веЭлохей
авотейну, шетигзор алейну гзерот товат.

Да будет воля твоя, Господь,
Бог наш и Бог отцов наших,
чтобы суд над нами был справедливым.



ГРАНАТ (Римон)

МНОГО ДОБРЫХ ДЕЛ

Сотни зернышек внутри граната символизируют множество добрых дел – *мицвот* – с помощью которых мы можем изменить мир к лучшему. Произнеси благословение и съешь несколько зернышек. (Смотри не перепачкайся!)

יְהִי רָצוֹן מִלְפָּנֶיךָ יי אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ וְאֲמוֹתֵינוּ
שְׁנֵהֲיָה מְלָאִים מִצְוֹת כְּרִמּוֹן.

Йехи рачон милефанеха, Адонай Элохейну
веЭлохей авотейну, шенихье мелейим
мицвот керимон.

Да будет воля Твоя, Господь, Бог наш и Бог
отцов наших, чтобы стали многочисленными
заслуги наши, как зерна граната.



Может быть, вам больше понравится
не рыба голова, а только намек на нее
(печенье или жевательный мармелад
в форме рыбок) или вообще совсем
другая “голова” –
кочан капусты,
брокколи,
цветной
капусты или
артишок.



“ГОЛОВА ГОДА”

И наконец, мы надеемся, что на Рош ха-шана
 (“голова года”) мы будем высоко держать голову
и поведем за собой остальных. По традиции это благословение
произносили над головой рыбы, но можно использовать
любую еду, похожую на “голову”.

יְהִי רָצוֹן מִלְפָּנֶיךָ יי אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ וְאֲמוֹתֵינוּ
שְׁנֵהֲיָה לְרֹאשׁ וְלֹא לְזָנָב.

Йехи рачон милефанеха, Адонай Элохейну
веЭлохей авотейну, шенихье лерош вело
лезанав.

Да будет воля Твоя, Господь, Бог наш и Бог отцов наших,
чтобы мы были в голове, а не в хвосте.



Если вам понравилась идея *симаним* (символов), создайте
свои собственные семейные символы! Подумайте, какая
еда может символизировать то, что для вас важно в
новом году. (Можно даже рискнуть и придумать игру слов
на вашем родном языке.)

**А теперь наслаждайтесь
праздничным ужином.**

РОШ ХА-ШАНА ДЕНЬ

А ЗАЧЕМ ВСЕ ЭТИ МОЛИТВЫ?

О ЧЕМ ГОВОРЯТ

5 МОЛИТВ
НА РОШ ХА-ШАНА
И ЙОМ КИППУР

Еврейским молитвам сотни и даже тысячи лет. Эти напевы в стихах, обычно обращенные к Богу, могут вдохновить нас, чтобы мы почувствовали что-то глубокое и важное.

Но так запросто молиться получается не у всех. С кем мы разговариваем, и слушают ли нас? Зачем столько слов и иврита?

Главное — подходить к молитве с открытым сердцем. Молитвы на Рош ха-шана и Йом Киппур — это своеобразные “послания”, обращенные и к нашим сердцам, и к Вселенной. Они помогают нам задуматься о том, как сделать лучше себя и мир вокруг.

На иврите слово *молиться* — “*лахитпалель*” буквально значит “*судить самих себя*”. Когда мы молились в праздники Рош ха-шана и Йом Киппур, мы именно это и делаем.

ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

На следующих страницах вы увидите тексты молитв, которые мы сократили и перевели так, чтобы они были понятны даже детям. Можно читать их вслух и обсуждать.

И не забывайте, что всегда можно, по старинной еврейской традиции, найти собственные слова, чтобы выразить свои чувства и надежды.



РОДИТЕЛЯМ

КАК РАЗГОВАРИВАТЬ С ДЕТЬМИ О БОГЕ



РАББИ АВИ КИЛЛИП

ЛИЧНАЯ ИСТОРИЯ

В нашей семье четверо детей. Мы все погодки. Как-то раз, когда мой младший брат был совсем маленький, его спросили, сколько кому лет в нашей семье, и он ответил: “Ханне пять, Ави четыре, Аарону три, мне два, а Богу – один”. Так он понял молитву Шма, которую нам каждый день читали перед сном: “... Господь, Бог наш, Бог один”. Брат решил, что Бог – тоже член нашей семьи.

Может оказаться, что ваш ребенок глубоко религиозен, а вы не чувствуете никакой связи с Богом. В этом нет ничего страшного. Вам необязательно вести активную духовную жизнь, чтобы поддерживать и питать ее в ребенке.

Так что вместо того, чтобы выяснять, как разговаривать со своими детьми о Боге, давайте обсудим, как поощрять их любознательность и слушать их вопросы с открытым сердцем.

Если вы ощущаете связь с Богом, если проходите свой собственный духовный путь, вы

можете увлечь детей своим примером. Пусть дети видят, как вы молитесь – будь то традиционная молитва на иврите или просто несколько слов перед сном, когда зажигаете субботние свечи или в особенно сложный момент жизни.

Остановившись у водопада, любуясь звездами в небе, держа на руках новорожденного племянника, – всегда, когда ощущаете присутствие чего-то высшего или божественного, поделитесь своими чувствами с детьми.

А когда у вас возникают вопросы и сомнения, делитесь и ими – пусть дети тоже о них узнают.

У вас будет множество возможностей поговорить с детьми о Боге. Не надо пытаться все сделать правильно, ответить на все вопросы, тем более что вопросы, которые они задают, со временем будут все сложнее.

Родители часто становятся участниками неожиданного оживленного разговора, ведь детей интересует все на свете. Но если вы не знаете, с чего начать, – возьмите с полки любую книжку “Пижамной библиотеки”, прочитайте ее вместе с ребенком, и разговор завяжется сам собой.

ПОДСКАЗКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ

Мне всегда было интересно
понять о Боге вот что...

А ты когда-нибудь
сталкивался с чем-
нибудь чудесным или
поразительным? Расскажи,
что ты почувствовал.

Что бы ты сказал, если бы
точно знал, что Бог тебя
слушает?

Посмотрите, куда уведет
вас разговор. И помните,
на детский вопрос всегда
можно ответить вопросом.

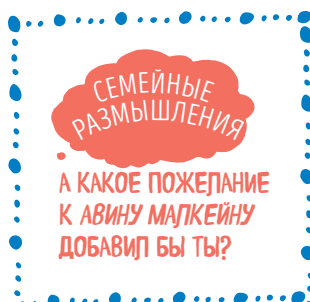
ВСЕ МЫ ДЕТИ

ВО ВРЕМЯ РОШ ХА-ШАНА,

“дня рождения мира”, мы останавливаемся, чтобы восхититься тем, как этот мир прекрасен, огромен и полон тайн. И признаем, что совсем не все зависит от нас, поэтому иногда мы чувствуем себя незначительными и беспомощными.

Произносящий особую молитву – *Авину Малкейну* – говорит с Богом как бы голосом ребенка и просит помощи. (Иногда и взрослые чувствуют себя детьми.) Люди всех возрастов стоят рядом и просят, чтобы их любили, простили им их ошибки, защитили от опасности и помогли быть лучше.

Краткий вариант этой молитвы впервые произнес в Иерусалиме почти две тысячи лет назад Рабби Акива. С тех пор она дополнялась евреями из Ирака, Франции, Польши, Сирии и из других мест.



АВИНУ МАЛКЕЙНУ – НАШ РОДИТЕЛЬ, НАША ПОДДЕРЖКА

Авину Малкейну, услышь наш голос – шма колейну

Авину Малкейну, мы совершили ошибки – хатану лефанеха

Авину Малкейну, прости нас и наши семьи – хамоль алейну веаль алалейну ветапейну

Авину Малкейну, пусть новый год будет хорошим годом – хадеш алейну шана това

Авину Малкейну, положи конец болезням, насилию и голоду – калей девер вехерев вераав мейалейну

Авину Малкейну, пошли исцеление всем больным – шлах рефуа шлема лехолей амеха

Авину Малкейну, положи конец несправедливости – калей коль цар умастин мейалейну

Авину Малкейну, дай сил еврейскому народу – харейм керен Исраэль амеха

Авину Малкейну, впиши нас в Книгу жизни и благослови – котвейну бесефер хаим товим

Авину Малкейну, помоги нам всем расти – хацмах лану йешуа бекаров

Авину Малкейну, просим, ответь нам, пусть мы этого и не заслужили, и будь к нам великодушен и добр, и помоги нам стать лучше – Ханейну ваанейну ки эйн бану маасим. Асей иману цдака вахесед вехошиизну.



Следующую молитву – *Ки Ану Амеха* – читают на Йом Киппур.
В ней описываются отношения человека и Бога.



КИ АНУ АМЕХА – ПОТОМУ ЧТО МЫ ТВОЙ НАРОД

Ки ану амеха веата Элохейну –
Потому что мы твой народ, а ты Бог наш

Ану ванеха ве'ата авину –
Мы дети твои, а ты наш отец

Ану хармеха веата нотрейну –
Мы твой урожай, а ты наш земледелец

Ану цонеха веата розйну –
Мы твоё стадо, а ты наш пастырь

Ану кшей ореф веата эрех апайим –
Мы упрямые, а ты терпелив

Ану феулатеха ве'ата йоцрейну –
Мы творение, а ты художник





“МЫ В ОТВЕТЕ”

Во время осенних праздников мы прямо говорим о том, что мы сделали в ушедшем году, и о том, как стать лучше в будущем. В молитве, которая называется *Ашамну*, приводится длинный список совершенных нами ошибок. Ее читают в группе вслух, потому что ошибки совершают все.

На Йом Киппур вся община читает эту молитву в синагоге, а дома можно произнести ее всей семьей. Принято, произнося каждую строчку, бить себя кулаком в грудь, как будто говоря: “Откройся, сердце, чтобы в новом году мы могли быть добрее”.



АШАМНУ – Мы виновны

Мы виновны (ашамну) в том, что

Мы что-то скрывали от других – *багадну*

Мы брали чужое – *газальну*

Мы злословили о других – *дибарну дофи*

Из-за нас кто-то попал в беду – *хиршану*

Мы солгали – *тафальну шакер*

Мы над кем-то смеялись – *лацну*

Мы не слушались родителей – *марадну*

Мы не всегда были добры к своим друзьям – *царарну*

Мы отказывались признать, что неправы – *кишину ореф*

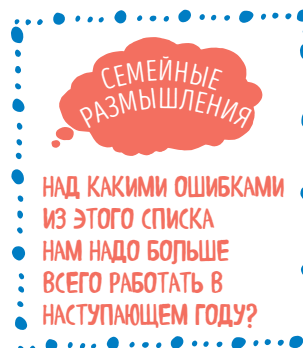
Мы причинили кому-то боль – *рашану*

Мы сделали что-то, зная, что не должны – *шихатну*

Мы не подумали и все испортили? Набедокурили – *таину*

Сейчас, когда мы вступаем в новый год, прости нам наши ошибки и дай нам возможность стать лучше.

Шлах лану. Мехаль лану. Капер лану. Дай нам начать с чистого листа, сотри все плохое, помоги нам учиться и расти



НЕ ЗАБЫВАЙТЕ По еврейской традиции можно просить Бога о прощении, но это не исправит ошибок, которые вы совершили по отношению к другим людям. Чтобы искупить свою вину, надо поговорить с этими людьми и попробовать все исправить.

ВСПОМНИМ ЛУЧШЕЕ

Мы берем на себя ответственность за свои ошибки, но можно и похвалить себя за то хорошее, что мы сделали. Наша молитва помогает вспомнить все то хорошее, что мы делали и продолжим делать дальше.

Ахавну — Мы любили

Берахну — Мы благословляли

Гадальну — Мы росли

Димину йофи — Мы создавали красивые вещи

Хиткашну — Мы двигались вперед

Витарну — Мы уступали

Зарану — Мы сажали растения

Хипасну — Мы исследовали

Тихарну шекер — Мы говорили правду

Яцарну — Мы творили

Каавну — Мы чувствовали чужую боль

Ламадну — Мы учились

Махальну — Мы проявляли снисходительность

Нисину — Мы старались

Салахну — Мы прощали

Азарну — Мы помогали

Пиргану — Мы выражали признательность

Цахарну — Мы смеялись

Кибальну — Мы (смиренно) принимали

Радафну цедек — Мы требовали справедливости

Самахну — Мы радовались

Тарамну — Мы вносили свой вклад

Тамахну — Мы поддерживали

Тикану — Мы исправляли



“МЫ ПРОНИКАЕМСЯ СОЗНАНИЕМ ВАЖНОСТИ ЭТОГО ДНЯ”

Следующая молитва – *Унетанех Токеф* – одна из самых знаменитых молитв на Рош ха-шана и Йом Киппур. В ней описывается, как Бог в эти дни смотрит на каждого человека, взвешивает его поступки, совершенные в прошлом году, и решает, что случится с ним в будущем.

Каково же будет решение? Этого мы не знаем. Каждый год мы видим, как неопределенно будущее для всего человечества. Читая эту молитву о божественном суде, мы и сами задумываемся. Шофар призывает нас сосредоточиться и задать себе вопрос: “Что мы сделали – и что сделаем?”

Не до конца понятно, где источник этой молитвы, но написана она была, видимо, более 1400 лет назад. В наше время ей вдохновлялся Леонард Коэн, когда сочинял свою знаменитую песню “Who by Fire” (“Кому от огня”).



УНЕТАНЕХ ТОКЕФ ПРОНИКАЕМСЯ СОЗНАНИЕМ ВАЖНОСТИ ЭТОГО ДНЯ

Наступает этот день, великий и немного пугающий.
Шофар трубит, и мы слышим спокойный тихий голос.
Ангелы говорят: “Это день подведения итогов,
когда Господь Бог заглядывает в каждую душу”.

В Рош ха-шана решение записывается,
а во время поста на Йом Киппур – скрепляется печатью:

Кто будет жить, а кто умрет

Кто будет спокоен, а кто не найдет покоя

Кто будет в достатке, а кто в нужде

Кто достигнет цели, а кто потерпит неудачу

Но в этот священный день, открыв наши сердца,
стараясь сделать мир лучше, мы надеемся,
что нас будут судить снисходительно.

СЕМЕЙНЫЕ
РАЗМЫШЛЕНИЯ

КАК ОЩУТИТЬ
ВАЖНОСТЬ ЭТИХ
ДНЕЙ?

ЧТО ВЫ ДУМАЕТЕ
О ЗАКОНЧИВШЕМСЯ
ГОДЕ И О ГОДЕ,
КОТОРЫЙ НАМ
ПРЕДСТОИТ?



“МЫ ПРИЗВАНЫ ВОССЛАВИТЬ”

Молитву Алейну, сочиненную в Вавилоне 1800 лет назад, читают каждый день. Но во время осенних праздников мы не просто ее читаем. Произнося некоторые слова, мы встаем на колени и касаемся пола лбом.

Когда мы принимаем такую позу, мы изо всех сил надеемся на хороший год, мы как будто бы отдаем все, что имеем и показываем, что мы – всего лишь крошечная часть огромного мира, в котором все взаимосвязано.

А еще мы сгибаем колени и спину, чтобы не забывать о необходимости быть гибкими.

Если мы слишком жесткие и упрямые, нам никогда не стать лучше, не измениться вместе с меняющимся вокруг нас миром.

И действительно, Алейну – молитва о мире, который может меняться, в котором в один прекрасный день исчезнут ненависть и страх.

Перед тем, как всей семьей прочесть эту молитву, найдите место, где достаточно пространства для каждого.

СЕМЕЙНЫЕ
РАЗМЫШЛЕНИЯ

СМОЖЕТЕ ЛИ ВЫ СТАТЬ
В НАСТУПИВШЕМ ГОДУ
БОЛЕЕ ГИБКИМИ?



АЛЕЙНУ – МЫ ПРИЗВАНЫ ВОССЛАВИТЬ

Мы, еврейский народ, с нашей уникальной историей и особенными ценностями, призваны восславить Творца всего сущего.

Встаньте на колени и потянитесь вперед.

Поэтому мы встаем на колени, склоняемся к земле и вслух говорим о своей благодарности.

Встаньте и выпрямитесь.

И мы надеемся на тебя, Источник Единства, что ты поможешь нам исцелить этот мир.



ТАШЛИХ

ОТБРАСЫВАЕМ СВОИ ОШИБКИ

Мы можем попросить прощения за свои не очень хорошие поступки. Они от этого не исчезнут, что было, то было. Но мы признаем их, что позволит нам двигаться дальше.

На Рош ха-шана для этого устраивают специальную очистительную церемонию под названием *ташлих*, что означает “выброси”. Мы получаем возможность символически избавиться от наших плохих поступков.

Для этой церемонии, как правило, днем на Рош ха-шана, собираются у какого-нибудь водоема – пруда, реки, океана, колодца или пруда для рыбок во дворе. (Если водоема поблизости нет, подойдет и ведро с водой). Мы бросаем в воду хлебные крошки. Они символизируют плохие поступки, которые мы совершили в прошлом году и хотим там и оставить. А вода – жизнь, текущая во всех живых существах, источник очищения.

ПОПРОБУЙТЕ

ВОЗЬМИТЕ ХЛЕБНЫЕ КРОШКИ И ПОЙДИТЕ К ВОДОЕМУ.

По очереди кидайте крошки в воду.

Можно прочитать отрывок из Танаха, так обычно делают, совершая ташлих:

Какой бог Тебе подобен? Кто еще так прощает вину и не вспоминает проступок остатку Своего достоянья, гневается не вечно, потому что любит милость, и нас помилует снова, нашу вину загладит? Так забрось все грехи их в морскую пучину! (Михея 7:18-19)

Обдумайте свои ошибки и поговорите о них и о том, как стать лучше.



ТАШЛИХ С ВАРИАЦИЯМИ

Не всем водоплавающим полезен хлеб, и не везде поощряется бросание пищи в водоемы. Поэтому можно “отбросить ошибки” другими способами и кидать в воду не крошки, а, например



МАЛЕНЬКИЕ КАМЕШКИ.

Тут главное – кидать их очень осторожно, чтобы кого-нибудь случайно не задеть.



ЛИСТЬЯ

или лепестки цветов, сосновые иголки или что-нибудь еще, что и так – часть экосистемы.

Неважно, что именно вы будете кидать, главное помнить, что совершать ташлих, по словам Эйприл Холприн Вайлэнд, автора “Пижамной библиотечки”, – это как “чистить закоулки своего сердца”. Подумайте о словах или поступках, о которых теперь жалеете, – и отпустите их.



СМЫВАЕМ И ОТПУСКАЕМ

В духе ташлих можно сделать еще кое-что, чтобы “смыть” ошибки и “отпустить” плохие поступки



ДЕЛАЕМ ОТПУСКАТЕЛЬНЫЙ КОЛЛАЖ

А ведь ошибки можно превратить в искусство!

ВАМ ПОНАДОБЯТСЯ:

РУЧКА ИЛИ ФЛОМАСТЕР

ЦВЕТНАЯ БУМАГА ИЛИ БУМАГА С УЗОРОМ

НОЖНИЦЫ

КЛЕЙ

БОЛЬШОЙ КУСОК ПЛОТНОГО КАРТОНА



Каждый раз, когда вам нужно у кого-нибудь за что-нибудь попросить прощения, изо всех сил постарайтесь все исправить. А потом опишите или нарисуйте эту ситуацию на листочке цветной бумаги (например, я не дал сестре поиграть в свою игрушку). И разрежьте листок на мелкие кусочки, чтобы надпись нельзя было прочесть. Наклейте кусочки на картон, придав им любую форму. В следующий раз возьмите бумагу другого цвета. Отпускайте свои ошибки и при этом создавайте что-то новое и прекрасное.



СМЫВАЕМ ОШИБКИ

На Рош ха-шана мы думаем про ошибки, совершенные в прошедшем году. Вот как их можно “смыть”.

ВАМ ПОНАДОБЯТСЯ:

СМЫВАЕМЫЕ ФЛОМАСТЕРЫ

САМЫЕ БОЛЬШИЕ ФИЛЬТРЫ ДЛЯ КОФЕ



Смываемыми фломастерами нарисуйте на фильтрах все, о чем вы жалеете и что не хотите повторять в новом году. А пока рисуете — как следует подумайте над своими ошибками и примите решение стать лучше. Отнесите фильтры на кухню или в ванную, положите под кран и смотрите, как ошибки смывает вода.

МОЖНО ПОПРОБОВАТЬ СДЕЛАТЬ ТАК:

МЕЛКАМИ ДЛЯ РИСОВАНИЯ В ВАННОЙ НАПИШИТЕ ИЛИ НАРИСУЙТЕ НА СТЕНКЕ ВАННЫ ТО, О ЧЕМ ЖАЛЕЕТЕ, И СМОЙТЕ ЭТО ВОДОЙ.

ОБЫЧНЫМИ МЕЛКАМИ НАПИШИТЕ КРАТКИЙ СПИСОК ПОСТУПКОВ, О КОТОРЫХ ЖАЛЕЕТЕ. А ПОТОМ “СОТРИТЕ” ВОДОЙ СЛОВА И ПРЕДЛОЖЕНИЯ ЭТОГО СПИСКА.

Прочитайте книгу до конца и найдите странички, где можно записать ответы

БЕСЕДЫ В КРУГУ СЕМЬИ

Эти Десять дней (включая Рош ха-шана и Йом Киппур) – самое подходящее время для спокойных разговоров, с глазу на глаз или всей семьей. Эти подсказки вам помогут.

1. СТАНОВИМСЯ (ЕЩЕ) ЛУЧШЕ

Какими своими поступками в ушедшем году я могу гордиться?

А что мне сделать в этом году, чтобы был повод для гордости?

С чего начать?

Задумайся о своих поступках.



Поговорите по душам с каким-нибудь членом семьи или другом.

2. УКРЕПЛЯЕМ СЕМЕЙНЫЕ И ДРУЖЕСКИЕ СВЯЗИ

Что хорошего мы сделали друг другу в ушедшем году?

Было ли такое, что мы неуважительно отнеслись друг к другу, чем-то друг друга обидели? Сейчас самое время попросить за это прощения – и в свою очередь простить.

Как сделать, чтобы такое больше не повторилось?



3. СЕМЕЙНЫЕ ЦЕЛИ

Когда мы сильнее всего ощущаем, что мы семья? А когда нам труднее всего ладить?

Как лучше друг друга поддерживать?

Что можно придумать, чтобы в новом году время, проведенное в семье, было счастливым?



Вместе поговорите о том, как лучше взаимодействовать с соседями, общиной и миром.



4. ИСПРАВЛЕНИЕ МИРА (Тиккун олам)

Может быть, у вас есть одинокий сосед? Или у кого-то из друзей трудные времена? Как им помочь?

Может быть, рядом с нами кому-то не хватает еды, одежды или крыши над головой? С кем-то обошлись несправедливо? Как их поддержать?

Какие цели *тиккун олам* мы себе ставим (помогать животным, заботиться об окружающей среде, навещать пожилых людей и т.д.)? Какой можно придумать проект?



Если в вашей семье есть коробка для пожертвований, пора обсудить, на что отдать эти деньги, когда она наполнится.



ЙОМ КИППУР

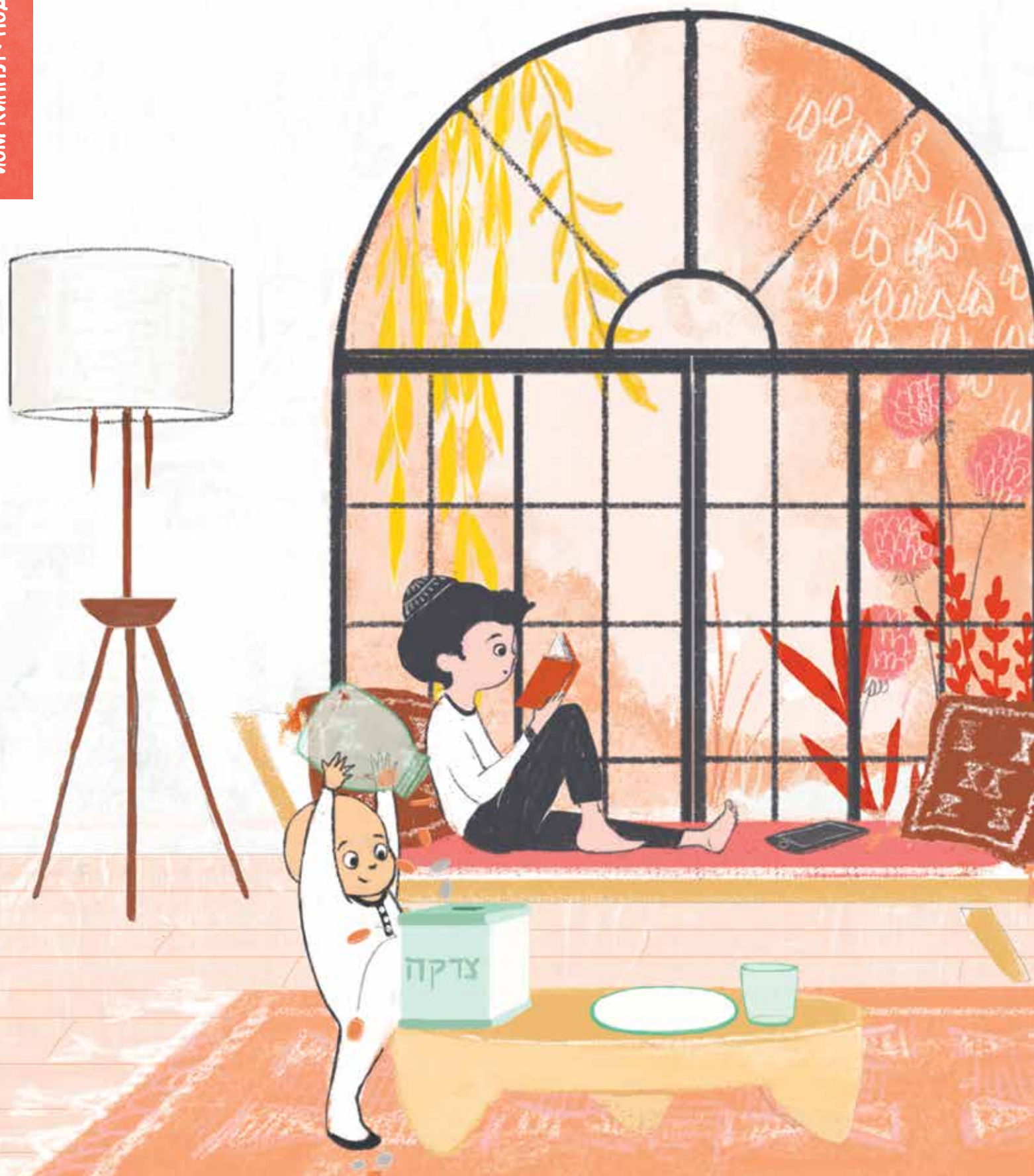
Десять дней раскаяния заканчиваются в *Йом Киппур* – день, целиком посвященный размышлениям о наших поступках в ушедшем году, и о том, как стать лучше в наступившем.

Йои Киппур – это коллективное переживание. Миллионы евреев в этот день заняты одним и тем же. В молитвах на Йом Киппур говорится о наших ошибках, потому что в этот день все объединяются, даже если находятся не рядом. Все мы, и стар, и млад, совершаем ошибки, и все хотели бы попытаться их исправить.

И поэтому, хотя Йом Киппур – сложный день, мы заканчиваем его с чувством облегчения и счастья, зная, что начинаем новый год с чистого листа и нам дана возможность стать лучше.

**Именно в этот день нужно спросить себя:
каким бы я хотел стать и как к этому прийти?**





ЧТО НА КАРТИНКЕ?

День, непохожий на другие

Внимательно рассмотрите картинку.
Объяснения найдете на следующей
странице.



ЧТО НА КАРТИНКЕ?

ПУСТАЯ ТАРЕЛКА.

В Йом Киппур многие взрослые и дети постарше ничего не едят и не пьют. Это называется поститься. Пост длится от захода солнца (начало Йом Киппура) до наступления вечера следующего дня (конец Йом Киппура) – целых 25 часов! Во время поста люди стараются думать о жизни и своих поступках. Дети обычно не постятся, но вы можете сделать что-нибудь другое, чтобы почувствовать, что этот день не похож на другие.



СОСРЕДОТОЧИМСЯ.

Йом Киппур – время, когда мы размышляем о нашей жизни и поведении. Где вам лучше всего думается? Как создать подходящую спокойную и доверительную обстановку?



БЕЛЫЕ ОДЕЖДЫ. В Йом Киппур многие надевают белые рубашки или платья. Это символ обновления. А вы что наденете?

Легкого тебе поста!

ПРИВЕТСТВИЯ И ПОЖЕЛАНИЯ.

Когда люди встречаются в Йом Киппур, они говорят друг другу “Цом каль”, что значит “Легкого поста”. А еще можно сказать “Гмар хатима това” – это пожелание “хорошей записи в Книге жизни”. Когда Йом Киппур заканчивается, мы говорим просто “Шана това” – “Хорошего тебе года”.



КОРОБКА ДЛЯ ПОЖЕРТВОВАНИЙ (ЦДАКА).

В Йом Киппур мы думаем обо всех, кто голодает ежедневно, а не только в пост. За несколько дней до праздника мы можем начать собирать деньги в коробку для пожертвований. Подумайте, на что их использовать.



Советы перед началом Йом Киппура

ПРИМИТЕ ДУШ. По традиции в Йом Киппур мыться не принято, поэтому многие делают это прямо перед началом поста. В день, когда наши мысли – о внутреннем очищении, хочется и снаружи быть чистым.

ПРИМИТЕ ДУШ. По традиции в Йом Киппур мыться не принято, поэтому многие делают это прямо перед началом поста. В день, когда наши мысли – о внутреннем очищении, хочется и снаружи быть чистым.

КАК СЛЕДУЕТ ПОЕШЬТЕ ВСЕ ВМЕСТЕ. Трапеза перед постом на Йом Киппур – праздничная трапеза “разделения”, и во время нее, как и на Рош ха-шана, принято есть халу, макая ее в мед. Даже если вы не будете поститься, во время этой трапезы почувствуйте, как важна пища.

ЗАРАНЕЕ СПЛАНИРУЙТЕ ДЕНЬ. Хотя от детей и не требуется соблюдать пост, можно придумать для них какие-то правила, отличающие этот день от обычного.

Например, не выполнять никакой работы по дому (это просто) и не есть сладкого (а это уже сложнее).

А вот что можно делать. Почитать. Погулять – лучше всего вдали от городского шума. Поговорить о том, что стоит в себе изменить в наступившем году. Молиться или медитировать – любым подходящим для вас способом. Играть в тихие игры. Сделать что-нибудь из того, что мы предлагаем на следующих страницах – накануне Йом Киппура или в сам этот день, смотря как принято у вас в семье.



יום קיפור

ВЕЧЕР

У себя дома соответствующую атмосферу можно создать музыкой или молитвой, историями или негромкими разговорами. Можно почитать любую книгу из “Пижамной библиотечки”, например, историю о рабби Акиве “Знаки в колодце”, в которой рассказывается, как ему хватило мужества измениться. Можно вместе прочитать молитвы (см. стр. 24-31). Если вы до того не успели обсудить важные темы в кругу семьи (стр. 77-80), сейчас самый подходящий момент для такого разговора.



ЙОМ КИППУР ДЕНЬ

ПРОСИМ ПРОЩЕНИЯ И САЖАЕМ НОВЫЕ СЕМЕНА

Слово *киппур* происходит от ивритского корня, который значит “искупление”. Так что Йом Киппур — день искупления. Можно мысленно представить себе, как мы искупаем наши плохие поступки прошлого года и сажаем в землю семена для нового. Но как преодолеть дурные привычки и завести хорошие?

Для начала можно внимательно посмотреть на некоторые наши привычки, которые требуют изменения. В этом могут помочь несколько несложных занятий.



СДЕЛАЙТЕ КОЛЕСО ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Конфликты случаются в любых отношениях, и совершенно естественно, что мы иногда злимся.

Но реагировать на это можно по-разному. Потренируйтесь разбираться с неприятными чувствами с помощью Колеса возможностей.

ВАМ ПОНАДОБЯТСЯ:

**БОЛЬШОЙ ЛИСТ БУМАГИ ИЛИ ПЛОТНОГО КАРТОНА
ФЛОМАСТЕРЫ ИЛИ МЕЛКИ**



На листе бумаги или картона нарисуйте большую окружность и разделите ее на “ломтики”, как пирог (на них должно быть достаточно места для надписи и рисунка).

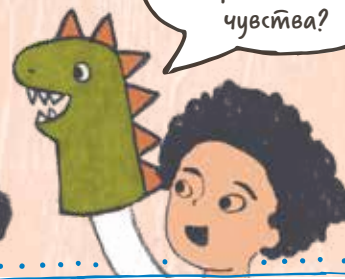
Подумайте, что вас успокаивает, когда вы злитесь. Например, вложить свои чувства в танец, медленно досчитать от 10-ти до 1-го, убежать и спрятаться в любимом тихом местечке в доме или во дворе, позвонить другу — все, что вам подходит.

Напишите эти варианты на “ломтиках” и проиллюстрируйте. Когда разозлитесь в следующий раз, колесо поможет вам справиться со злостью.

А вы когда-нибудь представляли себе, как в какой-то ситуации повели бы себя иначе? Придумывали другой конец уже случившейся истории?

Попробуйте вот что:

Вам иногда трудно выражать свои чувства?



СВОИМИ РУКАМИ



ЗАПОЛНИТЕ СЛЕДУЮЩУЮ СТРАНИЦУ

Напишите и проиллюстрируйте историю, в которой вы были неправы и кого-нибудь обидели. Что вы сделали не так? Как чувствовал себя этот человек? На другом листочке запишите другой конец этой истории. Что можно было сделать по-другому? Или что предпринять, чтобы все уладить?

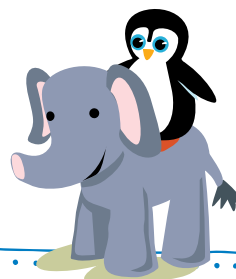
СВОИМИ РУКАМИ



РОЛЕВАЯ ИГРА С МЯГКИМИ ИГРУШКАМИ

Дети могут многое узнать о сострадании и эмпатии, разыгрывая сценки с игрушками.

Наберите мягких игрушек и по очереди представьте их ребенку. Объясните, почему они грустят: может, слон хочет есть или у пингвина болит крыло. Пусть ребенок сам придумает, как им помочь. А игрушки пусть не забудут его поблагодарить.



ИСТОРИЯ ИОНЫ

По традиции днем в Йом Киппур читают
библейскую притчу про Иону. Предлагаем
вам ее в современном пересказе.

Что у нас с Ионой общего?
Когда Ионе не хочется что-нибудь делать, он убегает!

Однажды Бог сказал Ионе, что в одном далеком городе люди плохо обращаются друг с другом. Иона должен бросить все дела, отправиться туда и велеть этим людям вести себя по-другому.

Иона сказал себе: “Нет уж, спасибо. Не буду я в это вмешиваться”. И сел на корабль, который плыл совсем в другую сторону.

К несчастью для Ионы, Бог устроил на море шторм. Моряки догадались, что Бог разгневался на Иону из-за его побега. Они попросили Иону успокоить море, и тот уговорил их бросить его за борт.

Но только он оказался в воде, как попал в глотку к огромному киту. Сидя у кита в брюхе, Иона молился. Когда кит выплюнул Иону на берег, Иона понял, что обязан выполнить повеление Бога.

Иона отправился в тот далекий город и сказал его жителям, что надо быть добрее друг к другу. Они вняли его словам и захотели что-то изменить; Бог простил их.

Иона спросил у Бога:

— Да ладно? Просто взял и простил?

Ответ — да. Прощать — во власти любого человека. Проявлять сострадание и доброту могут все.

СЕМЕЙНЫЕ
РАЗМЫШЛЕНИЯ

А ВЫ КОГДА-НИБУДЬ
УБЕГАЛИ
ОТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ?

КОГДА ВЫ КОМУ-ТО
ПРЯМО ГОВОРИЛИ, ЧТО ОН
ДЕЛАЕТ ЧТО-ТО НЕ ТО?

ВСПОМНИТЕ, КОГДА ВЫ
КОГО-ТО ПРОСТИЛИ?



К ЧЕМУ СТРЕМИТЬСЯ В НОВОМ ГОДУ

У Йом Киппура есть свой собственный, особый ритм. В начале дня наши мысли сосредоточены на том, что мы сделали не так в ушедшем году. А потом мы переключаемся и представляем себе, как исправимся. И как станет лучше весь мир – не без нашего участия.

Поделки, которые мы предлагаем ниже, побуждают нас быть отзывчивыми по отношению к родственникам, подбадривать себя и других; и решить, к чему стремиться в следующем году.

СДЕЛАЙТЕ СТЕНУ С ПОДАРОЧНЫМИ КУПОНАМИ

Никто не любит скучную работу по дому, зато подарочные купоны любят все. Так что сделайте специальную доску с липкими бумажками для всех членов семьи и помогайте друг другу.



ВАМ ПОНАДОБЯТСЯ:
КЛЕЙКИЕ БУМАЖКИ
РУЧКА



Устроено это так. Если кто-то из членов семьи сделает для вас что-то хорошее, оплатите ему тем же. Пусть все напишут на бумажках мелкие домашние поручения (вынести мусор, вывести собаку) и наклеят их на холодильник. Когда в следующий раз ему понадобится помощь, пусть он воспользуется купоном – и дело будет сделано да еще и с улыбкой!



СДЕЛАЙТЕ КОЛЕСО ДОБРА

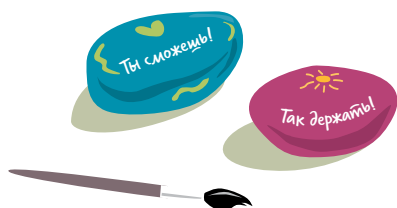
Йом Киппур – самое подходящее время для того, чтобы подумать, как делать добро тем, кто нам дорог.

ВАМ ПОНАДОБЯТСЯ:
ФЛОМАСТЕР ИЛИ ЦВЕТНОЙ КАРАНДАШ
БУМАЖНАЯ ТАРЕЛКА
НОЖНИЦЫ
КУСОК ТОНКОГО КАРТОНА
КНОПКА ДЛЯ БУМАГИ



Фломастером или карандашом нарисуйте на обороте бумажной тарелки разделительные линии, чтобы стало похоже на пирог, разрезанный на куски. На каждом кусочке напишите чье-нибудь имя. Вырежьте стрелку из картона и с помощью кнопки прикрепите ее к тарелке посередине. Покрутите стрелку и посмотрите, на чьем имени она остановилась. Сделайте этому человеку что-нибудь приятное. Повторяйте как можно чаще!





СДЕЛАЙТЕ ОБОДРЯЮЩИЕ КАМНИ

В новом году все могут сиять, особенно если их немного подбодрить. Покажите родственникам и друзьям, что вы их поддерживаете, да и вам самим поддержка не помешает. Вот как можно это сделать.

ВАМ ПОНАДОБЯТСЯ:

НЕТОКСИЧНАЯ АКРИЛОВАЯ КРАСКА

КИСТОЧКИ

КАМНИ (ЛУЧШЕ ВСЕГО БОЛЬШИЕ И ПЛОСКИЕ)

МАРКЕР НА ОСНОВЕ МАСЛЯНОЙ КРАСКИ

(НЕОБЯЗАТЕЛЬНО, НО ПРИГОДИТСЯ)

Расстелите на столе газету и раскрасьте камни, как вам нравится. Когда краска высохнет, тонкой кисточкой или маркером напишите слова ободрения, например: "Так держать!" или "У тебя все получится!". Раздайте камни друзьям и родственникам, которым нужна поддержка.



СДЕЛАЙТЕ КАРТУ ЖЕЛАНИЙ

Иона оказался в брюхе кита, потому что пытался уклониться от решения сложных задач. Карта желаний наглядно покажет, какие трудности вам предстоят, и поможет встретить их с высоко поднятой головой. Когда еще это сделать, как не в начале нового года?

ВАМ ПОНАДОБЯТСЯ:

ЛИСТ КАРТОНА

СТАРЫЕ ЖУРНАЛЫ

НОЖНИЦЫ

КЛЕЙ



Возьмите лист картона (если захочется, вырежьте его в форме кита). Листайте журналы, вырезайте картинки, которые имеют отношение к вашим целям и трудностям. Наклейте их на картон.



ПОРА ПЕРЕКУСИТЬ



А теперь всем, кто соблюдал пост (и даже тем, кто не постился), положено перекусить, сначала немножко. Правда, вкусно?

Йом Киппур закончился, и можно всей семьей сесть за праздничную трапезу, которая по традиции напоминает завтрак. Часто она состоит из легкой пищи – бейглов, мягкого сыра и фруктов, чтобы не слишком перегружать желудок после целого дня поста (хотя немного мороженого еще никому не повредило). Заодно поговорите о том, каково это – начинать год с чистого листа.





СУККОТ

Через пять дней после Йом Киппура луна становится полной. Она озаряет праздник урожая, **Суккот**, который длится целую неделю. Его еще называют “время нашей радости”. В **Суккот** мы отмечаем окончание трудной работы, тшувы (изменения себя к лучшему). Теперь можно отдохнуть и вкусить простых радостей жизни.

Слово суккот буквально значит “маленькие шалаши”. На время праздника принято строить на улице сукку (шалаш), чтобы испытать то, что испытывали когда-то наши предки. Это напоминает нам, как евреи, бежавшие из египетского рабства, ночевали в пустыне; как жили в палатках земледельцы Древнего Израиля во время осеннего сбора урожая и паломники у Храма в Иерусалиме.

Сукка становится нашим временным домом: семь дней мы в ней едим, отдыхаем и даже спим. Там мы развешиваем фрукты и овощи и благодарим за то, что в нашей жизни есть такое изобилие. Мы любуемся звездами и размышляем о нашей связи с этим прекрасным миром. Вдали от домашнего уюта нам легче осознать, какой это дар – семья, друзья и община.

А что принесет вам радость в этом году?
За что вы испытываете благодарность?

→ Свой собственный шалаш →

Внимательно рассмотрите эту праздничную сценку.

Что на картинке особенного?

Объяснения – на следующей странице.

ЧТО НА КАРТИНКЕ?



ЧТО НА КАРТИНКЕ?

ВРЕМЯ УКРАШАТЬ

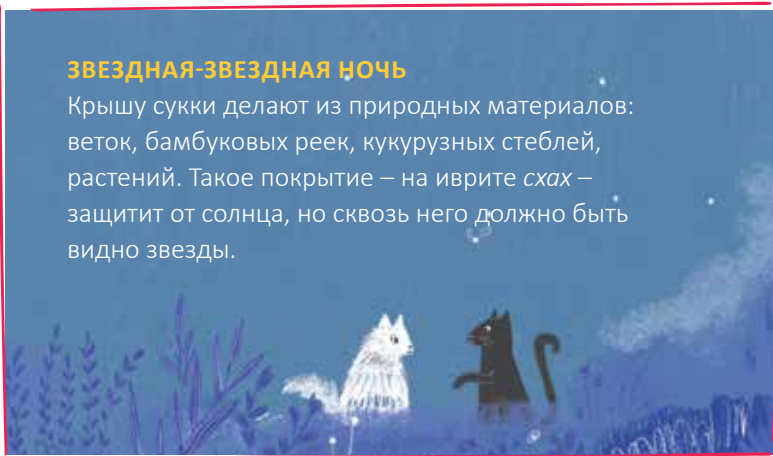
Когда строишь шалаш, одна из главных радостей — его украшать. Чаще всего в дело идут фрукты и тыква, разноцветные бумажные гирлянды, фонарики и лампы, а также листья и цветы.

ВСЕ В РАМКАХ

Сукку ставят на улице; прямоугольный деревянный или металлический каркас обтягивают тканью или обшивают досками. Хотя бы с одной стороны должен быть вход. Строить сукку так же весело, как потом в ней пировать. Для тех, кто не имеет возможности поставить ее на улице, дальше мы расскажем, как сделать сукку дома.

ЗВЕЗДНАЯ-ЗВЕЗДНАЯ НОЧЬ

Крышу сукки делают из природных материалов: веток, бамбуковых реек, кукурузных стеблей, растений. Такое покрытие — на иврите *схах* — защитит от солнца, но сквозь него должно быть видно звезды.



ЕСЛИ ЖИЗНЬ ДАЕТ ТЕБЕ ЭТРОГ...

Самый удивительный ритуал Суккота — трести лулавом (ветками пальмы, ивы и мирта) и этрогом (это похожее на лимон цитрусовое). Такая необычная традиция известна с древности; в чем ее смысл, вы узнаете на стр. 58.

ЗАХОДИТЕ К НАМ!

Важная часть праздника — приглашать друзей в сукку разделить с вами трапезу. Для гостей нужно принести дополнительные стулья, а еще можно сделать табличку с приглашением в гости.





СДЕЛАЙТЕ ИГРУШЕЧНУЮ СУККУ

Дети могут сделать на праздник свою собственную мини-сукку

ВАМ ПОНАДОБЯТСЯ:

КАРТОННАЯ КОРОБКА

НОЖНИЦЫ

НЕБОЛЬШИЕ ВЕТКИ С ЛИСТЬЯМИ

МАРКЕРЫ, КРАСКИ ИЛИ НАКЛЕЙКИ

Отрежьте у коробки закрывающиеся створки – это будет вход – и верхнюю горизонтальную часть (там будет крыша). Сделайте крышу из веток. Разрисуйте сукку или украсьте ее наклейками. А теперь зовите друзей! В мини-сукку поместятся гости – мягкие игрушки, а в сукке побольше можно отлично проводить время с друзьями. Хорошо вместе!



ПОСТРОЙТЕ СУККУ-КРЕПОСТЬ

В сукке-крепости можно отлично потренироваться принимать гостей, как это принято в Суккот.

ВАМ ПОНАДОБЯТСЯ:

СТУЛЬЯ

ПОДУШКИ

ОДЕЯЛА ИЛИ ПРОСТЫНИ

ДРУЗЬЯ (ЛЮДИ, МЯТКИЕ ИГРУШКИ, КУКЛЫ...

КТО ХОТИТЕ!)

Расставьте стулья и с помощью подушек и одеял превратите их в крепость – прямо посреди гостиной! Она может быть поменьше или побольше, главное – чтобы в нее поместились друзья. Потренируйтесь принимать гостей: пригласите их в сукку, устройте поудобнее, предложите еду и напитки. Прежде чем разобрать сукку, проведите в ней семейный пикник!





СДЕЛАЙТЕ ФРУКТОВЫЕ УКРАШЕНИЯ

В честь праздника осеннего урожая подготовьте красивые украшения, которые можно повесить в сукке – и вообще где угодно!

СДЕЛАЙТЕ ФРУКТОВЫЙ КОЛЛАЖ.

Вырежьте из журнала картинки или фотографии фруктов и наклейте их на лист картона



ПУСТЬ С КРЫШИ ВАШЕЙ СУККИ (ИЛИ С ПОТОЛКА ДОМА) СВИСАЮТ МАЛЕНЬКИЕ ФРУКТЫ.

СДЕЛАЙТЕ ФРУКТОВЫЕ ШТАМПЫ. Разрежьте фрукты пополам и обмакните половинки в нетоксичную краску. Поставьте печати на лист бумаги – получится прекрасная картина.



СДЕЛАЙТЕ ДЕКОРАТИВНЫЙ "ПЛОД".

Хотите сами смастерить подвесное фруктовое украшение? Его можно сделать из фольги.

ВАМ ПОНАДОБЯТСЯ:

АЛЮМИНИЕВАЯ ФОЛЬГА
МАЛЯРНЫЙ СКОТЧ
КРАСКИ И КИСТИ
ПРОВОЛОЧНЫЕ ЗАЖИМЫ
БЕЧЕВКА



Подумайте, какой плод вам хочется сделать. Можно начать с яблока – это простой вариант. Скатайте фольгу в шар размером с яблоко и обклейте его со всех сторон малярным скотчем. Раскрасьте, как вам нравится, и оставьте сохнуть на ночь. Когда краска высохнет, сделайте из проволоочного зажима петельку и прикрепите ее к яблоку сверху с помощью скотча. Привяжите бечевку и повесьте яблоко в сукке или где-нибудь еще. Наделайте других фруктов и овощей – и любуйтесь вашим "урожаем"!

ЖАРКОЕ ПОД ЗВЕЗДНЫМ НЕБОМ

Мало с чем сравнится ужин под звездами в красиво украшенной сукке в кругу родных и друзей. На суккот часто готовят блюда из сезонных овощей и фруктов. Одно из таких сытных блюд – вегетарианское жаркое.



ВАМ ПОНАДОБИТСЯ:

- ½ ст. л. оливкового масла
- ¾ ст. л. сухой пестрой фасоли
- ¾ ст. л. сухой красной фасоли
- ¾ ст. л. сухой белой фасоли
- 1 большая нарезанная луковица
- ¼ ст. л. перловки
- 6 очищенных и нарезанных на четвертинки картофелин
- 2 ст. л. паприки
- 5 зубчиков чеснока (раздавить)
- 2 ст. л. меда или коричневого сахара
- 1 ст. л. соевого соуса
- 1 ст. ложка соли
- ½ ч. ложка перца
- 1 банка резаных консервированных томатов
- горячая вода



СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Налейте на дно большой кастрюли немного оливкового масла и высыпьте всю фасоль. Добавьте половину нарезанного лука. Сверху насыпьте перловку, выложите картофель и покройте его остатками лука. В отдельной миске смешайте паприку, чеснок, мед, соевый соус, соль, перец и томаты вместе с жидкостью.

Налейте горячей воды, перемешайте и вылейте эту смесь в кастрюлю. А теперь добавьте столько горячей воды, чтобы она покрыла все. Готовьте на маленьком огне не меньше 12 часов.

Приятного аппетита!



КРУПНЫМ ПЛАНОМ: ЛУЛАВ И ЭТРОГ

Лулав – это связка растений: пальмовая ветвь, две ивовые ветки и три ветки мирта. Этрог – citrusовое, такой лимон-переросток. Лулав и этрог вместе называются **арба миним**, что на иврите значит “четыре вида”.

Лулав и этрог связывают нас с прошлым. 3000 лет назад большинство евреев в Израиле занимались сельским хозяйством, которое и определяло ритм их жизни. Суккот наступает к концу осеннего сбора урожая.

Четыре растения собирают в один пучок, потому что они растут в четырех непохожих местностях: в пустыне (**финиковая пальма**), в горах (**мирт**), у реки (**ива**) и на сельскохозяйственных угодьях (**этрог**). Когда трясут всеми четырьмя растениями, собрав их в “посох дождя”, – это мольба об обильных дождях в только что наступившем году: они необходимы для щедрого урожая и питают все живое.

А еще лулав и этрог вместе немного напоминают человека: листья мирта похожи на глаза, ивовые ветви – на губы, пальмовая ветвь – на позвоночник, а этрог – на сердце. Надеемся на благодатный и полный радости новый год – и душой, и телом!

ВЗМАХИВАЕМ ЛУЛАВОМ И ЭТРОГОМ

Когда мы взмахиваем лулавом и этрогом (см. стр. 63) в шести направлениях – вперед, вправо, назад, влево, вверх и вниз – мы как будто создаем силовое поле, которое окружает нас со всех сторон и дарует нам защиту и изобилие.

Аккуратно поскребите кожуру этрога, чтобы возник приятный цитрусовый запах. Когда закончится суко́т, из этрога можно сварить варенье.



СДЕЛАЙТЕ СВОЙ СОБСТВЕННЫЙ ПОСОХ ДОЖДЯ (РЭЙНСТИК)

Он пригодится, если у вас нет лулава и этрога!

ВАМ ПОНАДОБЯТСЯ:

МАРКЕРЫ И КАРАНДАШИ

ВТУЛКА ОТ РУЛОНА БУМАЖНЫХ ПОЛОТЕНЕЦ

НОЖНИЦЫ

ПИЩЕВАЯ ПЛЕНКА

КЛЕЙКАЯ ЛЕНТА

АЛЮМИНИЕВАЯ ФОЛЬГА

ГОРСТЬ СУХОЙ ФАСОЛИ, РИСА ИЛИ ЗЕРЕН ДЛЯ

ПОПКОРНА

Раскрасьте или разрисуйте втулку. Отрежьте кусочек пленки и закройте им один конец втулки при помощи клейкой ленты. Не туго скрутите змейкой кусок фольги: она должна получиться длиной почти с втулку. Поместите ее внутрь, насыпьте фасоль, рис или зерна для попкорна. А теперь заклейте второй конец трубки. Встряхивайте – и слушайте звуки дождя.



СУККОТ

ВЕЧЕР

ПРАЗДНИЧНЫЕ БЛАГОСЛОВЕНИЯ

Начните Суккот с праздничных обрядов и благословений.
О зажигании свечей и благословении детей см. стр. 16-17.





КИДДУШ

БЛАГОСЛОВЕНИЕ НАД БОКАЛОМ ВИНА ИЛИ ВИНОГРАДНОГО СОКА

ברוך אתה יי אלהינו מלך העולם בורא פרי הגפן.

**Барух ата Адонай, Элохейну мелех хаолам,
боре при хагафен.**

**Благословен Ты, Господь, Бог наш, Царь Вселенной,
сотворивший плод виноградной лозы.**



.....

ברוך אתה יי אלהינו מלך העולם אשר בחר בנו מכל עם ורוממנו מכל לשון וקדשנו במצותיו.
ותתן לנו יי אלהינו באהבה (שבתות למנוחה ו) מועדים לשמחה חגים וזמנים לששון את יום
(השבת הזה ואת יום) חג הסוכות הזה, זמן שמחתנו (באהבה) מקרא קדש זכר ליציאת מצרים.
כי בנו בחרת ואותנו קדשת מכל העמים (ושבת) ומועדי קדש (באהבה וברצון) בשמחה ובששון
הנחלתנו. ברוך אתה יי מקדש (השבת ו) ישראל והזמנים.

Барух ата Адонай, Элохейну мелех хаолам, ашер бахар бану миколь ам, веромеману миколь
лашон, векидшану бемицвотав. Ватитен лану Адонай Элохеину беахава (Шаббатот лименуха
у-) моадим лесимха хагим узманим лесасон, ет йом (хашаббат хазе вет йом) хаг хаСуккот хазе,
зман симхатеину (беахава) микра кодеш, зехер лийетциат Мицраим. Ки вану вахарта веотану
кидашта миколь хаамим, (вешаббат) умоадей кодшеха (беахава уверацон) бесимха увесасон
хинхалтану. Барух ата Адонай, мекадеш (хааббат ве) Израель вэзманим.

Благословен Ты, Господь, Бог наш, Царь Вселенной, который избрал нас из всех народов и
отделил от всех языков и и освятил Своими заповедями. И дал нам Господь Бог (Шабат для
отдыха и) дни для радости, праздники и время для веселья. В этот (Шабат) и в Суккот время
нашей радости (и любви) к святой Торе, в память о выходе из Египта. Ты благословил нас
и избрал из всех народов, дав нам в наследие (Шабат) и дни святости Твоей (в любви и по воле)
в радости и веселие. Благословен Ты, Господь, освящающий (Шабат), Израиль и праздники.

БЛАГОСЛОВЕНИЕ НА НАХОЖДЕНИЕ В СУККЕ

Произнеси
благословение
на нахождение
в сукке.



בָּרוּךְ אַתָּה יְיָ אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם אֲשֶׁר קִדְּשָׁנוּ בְּמִצְוֹתָיו
וְצִוָּנוּ לֵישֵׁב בַּסֻּכָּה.

Барух ата Адонай, Элохейну мелех хаолам, ашер кидшану бемицвотав
вецивану лейишев басукка.

Благословен Ты, Господь, Бог наш, Царь Вселенной, который освятил нас
своими заповедями и заповедал нам сидеть в сукке.

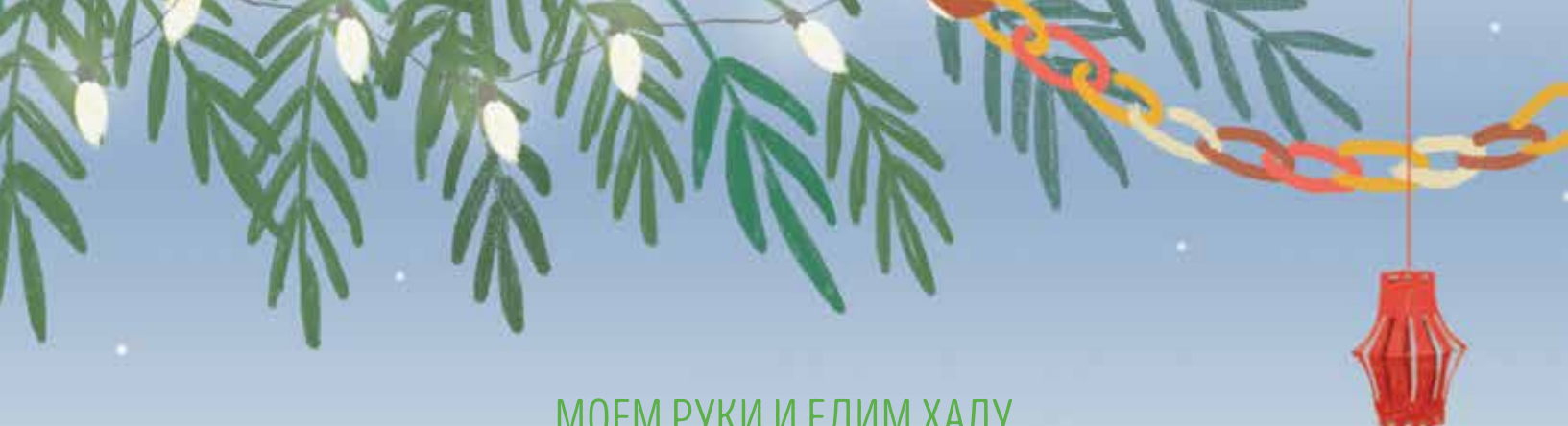
Когда вы собираетесь принять пищу в сукке в
первый раз, произнесите это благословение:

בָּרוּךְ אַתָּה יְיָ אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם
שֶׁהָחֵינּוּ וְקִיָּמָנוּ וְהִגִּיעָנוּ לְזֶמֶן הַזֶּה.

Барух ата Адонай, Элохейну мелех хаолам, шэхехеяну векиеману вэигиану
лазман хазэ.

Благословен Ты, Господь, Бог наш, Царь Вселенной, который даровал нам
жизнь, и поддержал нас, и дал нам дожить до этого времени.





МОЕМ РУКИ И ЕДИМ ХАЛУ

Как и на Рош ха-шана, на Суккот принято макать халу в мед.
Продолжаем призывать сладкий новый год!

Благословение на омовение рук и на халу см. на стр. 20.

ТРЯСЕМ ЛУЛАВОМ И ЭТРОГОМ

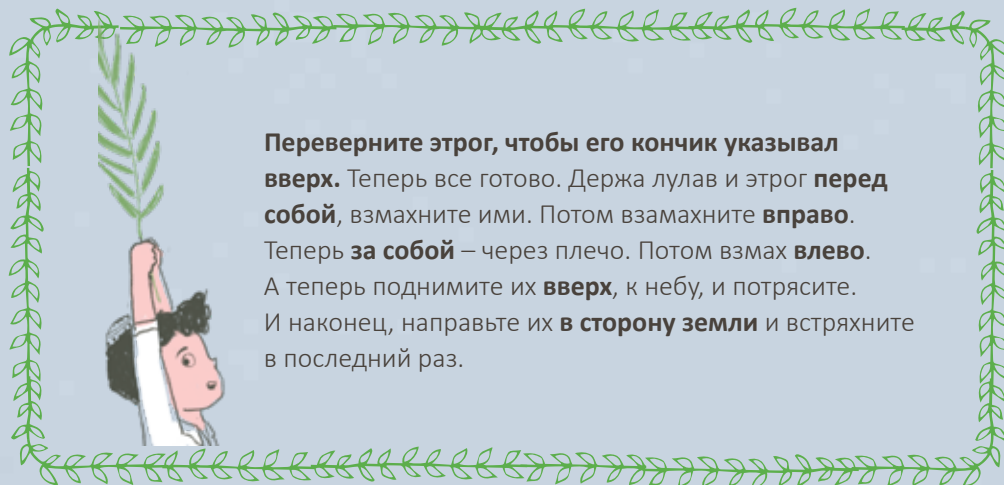
Во время Суккота по традиции принято трясти лулавом и этрогом в сукке каждое утро. Но можно делать это в любое время, особенно если все собрались за праздничным ужином.

Возьмите лулав в правую руку, а этрог — в левую, так, чтобы кончиком он указывал на землю. Сдвиньте руки, чтобы лулав и этрог соприкасались и произнесите благословение:

בָּרוּךְ אַתָּה יְיָ אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם אֲשֶׁר קִדְּשָׁנוּ בְּמִצְוֹתָיו וְצִוָּנוּ
עַל נְטִילַת לולָב.

Барух ата Адонай, Элохейну мелех хаолам, ашер кидшану бемицвотав вецивану аль нетилат лулав.

Благословен Ты, Господь, Бог наш, Царь Вселенной, который освятил нас своими заповедями и заповедал нам трясти лулавом.



Переверните этрог, чтобы его кончик указывал вверх. Теперь все готово. Держа лулав и этрог **перед собой**, взмахните ими. Потом взмахните **вправо**. Теперь **за собой** — через плечо. Потом взмах **влево**. А теперь поднимите их **вверх**, к небу, и потрясите. И наконец, направьте их **в сторону земли** и встряхните в последний раз.

ЧЕМ ЗАНЯТЬСЯ В СУККОТ



Вот что можно делать всем вместе в сукке или дома — чтобы эта неделя и вправду стала “временем радости” для вашей семьи.

ПОЗОВИТЕ НАСТОЯЩИХ ГОСТЕЙ ...

В Суккот прекрасно и приглашать гостей, и самому побыть гостем. Кого из друзей и родственников вы хотели бы повидать? Может, пригласить кого-нибудь, кто никогда у вас не был? Или совсем недавно переехал в ваши края? Все любят есть в **сукке** — и всем приятно принимать гостей в праздник.



ВСЕЙ СЕМЬЕЙ

Попробуйте приготовить какое-нибудь новое блюдо, чтобы угостить гостей или взять с собой в гости. Позвоните по видеосвязи друзьям или родственникам, которые далеко (и с которыми вы, может быть, давно не общались). Пусть они тоже зайдут к вам в сукку или посидят с вами за столом, хотя бы виртуально.

И ВООБРАЖАЕМЫХ ГОСТЕЙ

Первую в еврейской истории сукку построили Авраам и Сарра, первые евреи. Они жили в пустыне, в шатре, открытом со всех сторон, чтобы оказать гостеприимство любому путнику. В суккот мы делаем то же самое для них самих: по обычаю **ушпизин** (что значит “гости” по-арамейски), мы приглашаем к нам в сукку Авраама и Сарру — и других легендарных персонажей еврейского прошлого.



ВСЕЙ СЕМЬЕЙ

Обойдите всех присутствующих и спросите их, кого бы они пригласили на ужин в сукке — это может быть кто угодно: наш современник, человек из прошлого или даже вымышленный персонаж. Почему именно их? Чтобы было еще веселее, нарядитесь и сделайте вид, что вы — неожиданный гость. Пусть теперь расспрашивают вас.



ПЕСНИ, ТОСТЫ И НЕ ТОЛЬКО

В Древнем Израиле во время Суккота люди совершали паломничество в Иерусалим, часто из очень далеких мест, чтобы принести к Храму плоды своих садов. На улицах жонглировали горящими факелами, ходили на руках, играли, танцевали и пели; раввины утверждали: кто не видел этого праздника, тот не знает настоящего веселья. Пусть и в вашей семье в Суккот царит веселье!



ВСЕЙ СЕМЬЕЙ

Приготовьте тексты песен, раздайте всем и начинайте петь! Составьте список ваших любимых песен, под которые хорошо танцевать, и танцуйте подобно лулаву и этрогу! Поднимите бокал виноградного сока и произнесите тост (**Лехаим!** За жизнь!). Или более тихий вариант: проведите вечер за настольными играми или “книжный час” при свечах – устройтесь в обнимку в сукке (или на диване) с книгой из “Пижамной библиотеки” “Таинственные гости”.

ЛЮБУЕМСЯ ЗВЕЗДАМИ И НОЧУЕМ В ГОСТЯХ

Крыша сукки устроена так, что сквозь нее видно небо с луной и звездами. (Звезды помогали древним евреям ориентироваться во время их скитаний по пустыне.) Любоваться звездами можно в любую ночь, когда не очень облачно.

В последний день Суккота (его называют **Хошана Рабба**, “помощь идет”) в древности люди ходили вокруг Иерусалимского Храма с лулавом и этрогом в руках, призывая дождь и мечтая о хорошем годе. Они не спали всю ночь и вместе читали священные книги. А наутро наступала драматическая развязка: из лулава вынимали ивовые ветви и хлестали ими по земле, пока с них не облетят все листья. Это символическое и окончательное расставание со всеми прошлогодними проступками.



ВСЕЙ СЕМЬЕЙ

Выберите подходящую ночь, чтобы смотреть на звезды с друзьями или родными. А заодно можно переночевать в гостях – в сукке или в доме. Утром выньте из своего лулава (если он есть) ивовые ветки и хлестите ими о землю!

СИМХАТ-ТОРА

ПРОСЛАВЛЯЕМ ДРЕВО ЖИЗНИ

Черета связанных с новым годом еврейских праздников завершается **Симхат-Торой** – “радость Торы”. Тора на иврите значит “учение”. Этим словом называют первые пять книг Библии, которые рассказывают историю еврейского народа.

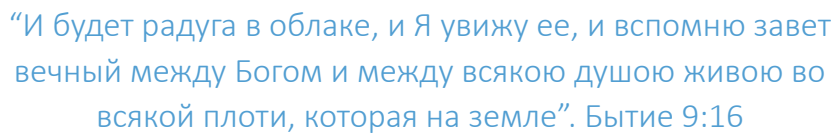
Ее читают на протяжении всего года. В день Симхат-Торы мы заканчиваем чтение самой последней части свитка и тут же сворачиваем его, чтобы начать чтение с начала.

В этот праздник мы даже танцуем с Торой, потому что написанное в ней так важно для нас. Иногда про Тору говорят, что это “древо жизни для тех, кто за ним ухаживает” – дерево, дающее людям то, что нужно им, чтобы расти. Весь год, пока мы изучаем Тору, она вдохновляет и подпитывает нас.

Каждый год истории из Торы будут ставить перед вами новые задачи. А как они помогут вам расти?







ОБСУЖДЕНИЕ В КРУГУ СЕМЬИ

А как бы вы описали
разные виды дождя?
Вспомните, как приятно
попасть под теплый
летний дождь; как
грозно гремит осенняя
гроза; как весело бегать
по лужам в любое
время года!

ГОТОВИМ ЯБЛОКИ В ГЛАЗУРИ

Этот праздничный обычай вам точно понравится: на Симхат-Тору принято есть яблоки в глазури, а готовить их можно всем вместе. Это несложно и весело:

8 маленьких яблок
4 плитки шоколада (молочного или темного)
8 деревянных вилочек или зубочисток
Шоколадная или цветная кондитерская крошка
Орехи (необязательно)
Бумага для выпечки

Помойте и вытрите яблоки. Поломайте шоколад и растопите его на плите или в микроволновой печи (это пусть делают взрослые). Воткните деревянную вилочку в каждое яблоко. По очереди макайте яблоки в шоколад и дайте лишнему стечь, потом обваляйте их в крошке или орехах и выложите на бумагу для выпечки. Пусть постоят в холодильнике, пока не застынет глазурь.



ДЕЛАЕМ СВИТОК ТОРЫ

Евреи изготавливают свитки Торы вот уже много тысячелетий, из поколения в поколение тщательно переписывая одни и те же слова. В Торе 304 805 ивритских букв, поэтому на написание одного свитка Торы может уйти целый год.

Сначала нужно подготовить пергамент. Потом из необычных компонентов, включая сок деревьев и кожуру граната, делают специальные чернила. Каждую букву тщательно выписывают пером. Готовый свиток оборачивают вокруг деревянных валиков и накрывают тканью или кладут в футляр. Иногда свитки украшают серебряной короной.



ВСЕЙ СЕМЬЕЙ

Свитки Торы, которые хранятся в синагогах, делать очень дорого и долго. Но для домашнего праздника можно сделать себе свиток из подручных материалов.

1. Возьмите **коричневый бумажный пакет** для завтрака, разрисуйте его и украсьте подходящими наклейками.
2. Оберните **две втулки от бумажных полотенец** **алюминиевой фольгой**. Это будут два валика.
3. Прорежьте отверстия в дне пакета, чтобы валики выглядывали сверху и снизу.
4. Клеем или скотчем прикрепите валики к пакету.

Игрушечную Тору можно будет использовать даже как сумку и носить в ней в синагогу наклейки и игры – и конечно, танцевать с ней дома в честь Симхат-Торы!





СИМХАТ-ТОРА

ВЕЧЕР

ТАНЦЫ С ТОРОЙ

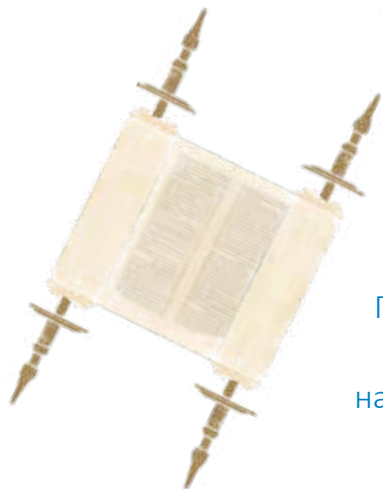
Вечером, когда начинается Симхат-Тора, евреи по всему миру танцуют, поют и лакомятся сладостями. Таким образом мы выражаем благодарность за этот драгоценный дар – Тору.

Свитки Торы с веселыми песнями носят вокруг синагоги. Дети, сидя на плечах у родителей, машут самодельными флажками. В некоторых местах даже перекрывают дорожное движение, чтобы можно было прямо на улицах танцевать со свитками Торы

ВСЕЙ СЕМЬЕЙ

Танцевать можно и дома!
Дети могут поднимать над
головой самодельные свитки
Торы, махать флажками
и уплетать сладкое.





БЕСКОНЕЧНАЯ ИСТОРИЯ

По традиции утром Симхат-Торы читают заключительную главу Торы, перематывают свиток к началу и сразу же начинают читать первую главу. Вот эти части в современной обработке.



Конец Торы:

После того как евреи, спасаясь от рабства, покинули Египет, Моисей сорок лет водил их по пустыне. Наконец, они добрались до Земли Израиля. Моисей, уже старик, вззошел на вершину горы и увидел землю своих предков, но реку Иордан, чтобы туда попасть, не перешел.



А теперь вернемся к началу:

В начале Бог решил сотворить небо и землю. Он сказал: “Да будет свет!” — и был свет. Бог увидел, что свет хорош, и отделил свет от тьмы. Бог назвал свет “Днем”, а тьму “Ночью”. Был вечер и было утро, день первый...

ВСЕЙ СЕМЬЕЙ

Возьмите книжку, которую много раз с удовольствием перечитывали. Откройте ее в конце и прочтите последнюю страницу. А теперь пролистайте до начала и прочтите первую страницу.





КОНЕЦ НАЧАЛА



Симхат-Тора подошла к концу, и теперь можно оглянуться на наше путешествие длиной в три недели. Мы наблюдали, как луна из тоненького серпа вырастает в огромный шар на ночном небе, а потом вновь уменьшается. И вместе с луной в это время росли, менялись и обновлялись мы.

Мы оглянулись назад, на прошедший год, и приняли ответственность за свои поступки. Мы решили, как стать лучше в будущем году. Мы постарались укрепить семейные и дружеские отношения. Мы заново оценили все то прекрасное, что у нас есть и что поможет нам в нашем путешествии.

Сразу после трубного звука шофара, возвещающего конец Йом Киппура, мы выкрикиваем: **“На будущий год в Иерусалиме!”** – те же слова, которые мы произносим весной в конце пасхального седера. Мы стремимся встретить следующий новый год, Рош ха-шана, сделавшись лучше и помогая человечеству расти в мире, справедливости и благополучии.



Шана תּוֹבָה
у-метука!

Хорошего и
сладкого нового
года нам всем!

ЭПИЛОГ

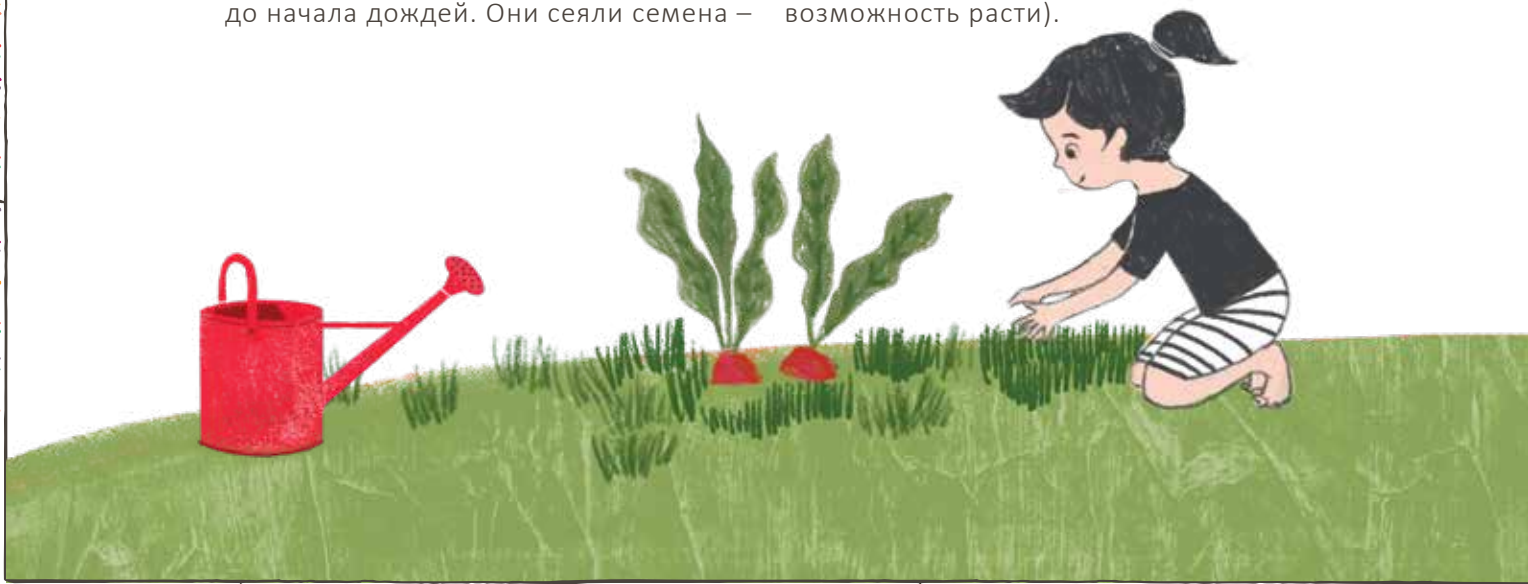
О ЗЕМЛЕДЕЛИИ И САДОВОДСТВЕ



Что объединяет осенние праздники,
которые начинаются с Рош ха-шана
и завершаются Симхат-Торой?

С исторической точки зрения можно говорить о земледелии. Большинство евреев в Древнем Израиле возделывали землю. В это время года им надо было спешить, чтобы собрать урожай и засеять новый до начала дождей. Они сеяли семена –

семена нового растущего года – и сажали зерна пшеницы в почву (отсюда глагол *киппур*, как в названии праздника Йом Киппур, буквально значило покрыть семечко землей, давая чему-то несовершенному возможность расти).



После долгих месяцев тяжелого труда они радостно праздновали его завершение. С этой точки зрения, возможно, сезон осенних праздников устроен в соответствии с ритмом земледелия в древние времена.

В конечном счете все сводилось к одному: дождю. Существование всех прочих цивилизаций в этом регионе обеспечивалось полноводными реками; Древний же Израиль зависел от осадков. И евреи обращали свой взгляд к небесам. А когда, после долгих засушливых весны и лета, наконец проливался дождь, мир оживал. На иврите название этого чудесного дождя – *йерех* – происходит от того же корня, что и *Тора* – “учение”. Как от первых дождей ручейки растекались по всей земле, так тропы, проложенные Торой, пронизывают и питают всю еврейскую жизнь.

Хоть мы и не земледельцы, мы все – в истинном смысле этого слова – садовники, и самое важное, что мы растим, – это дети. Каждый раз, когда

наступает еврейский Новый год, мы хотим стать лучше – отчасти потому, что наши дети так многому учатся от нас. А от них мы узнаем, что мир постоянно расширяется и меняется, что он полон чудес и возможностей.

Конечно, мы отдаем себе отчет в том, что мы не идеальные родители, но каждый год заново посвящаем себя этой священной задаче – создать для наших детей лучшие условия для роста, для того, чтобы они стали тем, кем они станут. Если Рош ха-шана и Йом Киппур погружают нас в мысли о том, кем мы и наши дети еще можем стать, то Суккот и Симхат-Тора позволяют нам наслаждаться тем, что есть: красотой природы, радостью жизни в семье и общине, мудростью нашей традиции.

“Воспитывая детей, – пишет автор “Пижамной библиотечки” Лорел Снайдер, – мы сажаем другого рода семена... Люди – это те же сады; за ними ухаживают многие поколения садовников, и они приносят плоды”.



Увидимся
в следующем году!



БЕСЕДЫ В КРУГУ СЕМЬИ

Эти Десять дней (включая Рош ха-шана и Йом Киппур) – самое подходящее время для спокойных разговоров, с глазу на глаз или всей семьей. Эти подсказки вам помогут.

Подробнее на стр.35.

1

ПОДУМАЙТЕ
НАД СВОИМИ
ПОСТУПКАМИ

СТАНОВИМСЯ (ЕЩЕ) ЛУЧШЕ

Какими своими поступками в ушедшем году я могу гордиться?



А что мне сделать в этом году, чтобы был повод для гордости?

С чего начать?



ПОГОВОРИТЕ
ПО ДУШАМ
С КАКИМ-НИБУДЬ
ЧЛЕНОМ СЕМЬИ
ИЛИ ДРУГОМ.

УКРЕПЛЯЕМ СЕМЕЙНЫЕ И ДРУЖЕСКИЕ СВЯЗИ

Что хорошего мы сделали друг другу в ушедшем году?

Было ли такое, что мы неуважительно отнеслись друг к другу, чем-то друг друга обидели? Сейчас самое время попросить за это прощения – и в свою очередь простить.

Как сделать, чтобы такое больше не повторилось?





СОБЕРИТЕСЬ
ВСЕ ВМЕСТЕ И
ОБСУДИТЕ, ЧЕГО
ВЫ КАК СЕМЬЯ
ХОТИТЕ ДОСТИЧЬ
В НОВОМ ГОДУ;
КАК СТАТЬ ЕЩЕ
ДОБРЕЕ ДРУГ
К ДРУГУ.

СЕМЕЙНЫЕ ЦЕЛИ

Когда мы сильнее всего ощущаем, что мы семья? А когда нам труднее всего ладить?

Как лучше друг друга поддерживать?

Что можно придумать, чтобы в новом году время, проведенное в семье, было счастливым?

== НАПРИМЕР ==

Никаких телефонов и слейтен
(лашон хара) за ужином. Правильно
питаться или проводить больше
времени вместе на свежем воздухе.





4

ВМЕСТЕ ПОГОВОРИТЕ
О ТОМ, КАК ЛУЧШЕ
ВЗАИМОДЕЙСТВОВАТЬ
С СОСЕДЯМИ,
ОБЩИНОЙ И МИРОМ.

ИСПРАВЛЕНИЕ МИРА (Тиккун олам)

Может быть, у вас есть одинокий сосед? Или у кого-то из друзей трудные времена? Как им помочь?

Может быть, рядом с нами кому-то не хватает еды, одежды или крыши над головой? С кем-то обошлись несправедливо? Как их поддержать?

Какие цели тиккун олам мы себе поставим (помогать животным, заботиться об окружающей среде, навещать пожилых людей и т.д.)? Какой можно придумать проект?



COBET

Если в вашей семье есть коробка для пожертвований, пора обсудить, на что отдать эти деньги, когда она наполнится.

Пижамная библиотечка

Программа “Пижамная библиотечка” рассказывает детям о еврействе и укрепляет связь между поколениями самым надежным способом — через совместное семейное чтение еврейских детских книг.

Оформите подписку на сайте www.pjlibrary.ru и получайте ежемесячно в подарок с доставкой увлекательные детские истории и сказки на русском языке.

Создайте свою домашнюю библиотеку еврейских книг для детей!



Отсканируйте QR код,
чтобы оформить подписку.

Пижамная
библиотечка

