

סדור תהלת ה'



МОЛИТВЕННИК
· ТЕГІЛАТ ЃАШЕМ ·
[“ХВАЛА ВСЕВЫШНЕМУ”]

על פי נוסח האר"י ז"ל

Новое комментированное издание
с русским переводом



МОСКВА — КИЕВ — НЬЮ-ЙОРК

5780/2020

БИБЛИОТЕКА ЕВРЕЙСКИХ ТЕКСТОВ / ЛИТУРГИЯ
МОЛИТВЕННИК ТЕЃИЛАТ ЃАШЕМ
[“ХВАЛА ВСЕВЫШНЕМУ”]

Издание третье

Составленный на основе предписаний
рабби Ицхака Лурии Ашкенази (Ари ׃ת)
рабби Шнеуром-Залманом из города Ляды

Новый перевод молитвенника на русский язык
Вениамина Ванникова
Под общей редакцией раввина Нохума-Зеева Раппопорта

Главный редактор **Борух Горин**
Руководитель проекта **Ишайя Гиссер**
Ответственный редактор **Менахем Яглом**
Научные редакторы **Шауль-Айзек Андрущак,**
Хана Ѓар-Шалом, Ури Камишов, Реувен Куравский,
Давид Олидорт, Нохум-Зеев Раппопорт,
редколлегия F.R.E.E.
Литературные редакторы **Давид Ицхаки,**
Елена Котлярская, Маргарита Шкловская,
Наталья Шуклина
Комментарии **Йеѓуда Векслер, Нохум-Зеев Раппопорт**
Научный консультант **Моше Вайнер**
Корректоры **Михаэль Кориц, Сима Кориц,**
Елена Котлярская, Ариэль Коэн, Реувен Куравский,
Генеса Неплох, редколлегия F.R.E.E., Михаил Рубин,
Виктория Рябцева
Оформление серии **Андрей Бондаренко**
Разработка макета **Александр Ларцев**
Верстка **Александр Ларцев, Евгения Черненкова**
Иллюстратор **Антон Стогов**
Координатор **Марина Гутгарц**
Ответственный за выпуск **Яков Ратнер**

© “Лехаим”, 2012, 2015, 2020

© “Книжники”, 2012, 2015, 2020

© Оформление. Киевская еврейская религиозная община, 2012

ВСТУПЛЕНИЕ

*Молитва человека —
плод труда его духа,
принадлежащий высшим тайнам:
ведь молитва пронизывает
духовные пространства,
рассекает небеса,
растворяет врата
и устремляется ввысь.*

Зофар, Ваякфель, 2011

В Торе сказано: “И будет место, которое изберет Господь, Бог ваш, для пребывания там [славы] Имени Его. Туда и приносите все, что предписываю Я вам: ваши жертвы вознесения...” (*Дварим*, 12:11). Комментируя этот стих, Раши поясняет, что “место, которое изберет Господь”, — это Иерусалим. В книге *Сефер эа-хаим* задается вопрос: почему в Торе не сказано прямо об Иерусалиме, а везде, где говорится о местоположении Храма, мы читаем неопределенное: “...место, которое изберет Господь”? Упомянутая книга отвечает на этот вопрос словами пророка: “...и во всяком месте совершаются воскурения, жертвоприношения во Имя Мое...” (*Малахи*, 1:11). Раши полагает, что имеются в виду молитвы, которые подобны жертвоприношениям и могут совершаться везде. Следовательно, не только Иерусалим, но и любое место, где еврей обращается с молитвой к Святому, благословен Он, становится местом, избранным Всевышним... и даже за пределами Земли Израиля, в любой точке земного шара, [где молятся,] присутствует в некоем [духовном] аспекте Иерусалим”.

Сидур — книга, включающая разнообразные молитвы, предназначенные для будней и суббот, праздников и знаменательных дат, для торжественных событий и траура. Существуют также отдельные сборники молитв для больших праздников, таких как *Рош эа-Шана*, *Йом Кипур* и другие.

Слово “*сидур*” означает “последовательность”, “порядок”. Возможно, причина такого названия в том, что молитвы в *сидуре* размещены в определенной последовательности, соответствующей распорядку жизни человека, и сгруппированы тематически. Существует и другое объяснение, подтверждение чему мы находим в Талмуде: “Сказал рабби Эльзар: “Человеку всегда следует упорядочить (*ясдир*) [в своей памяти] текст молитвы, перед тем как он собирается ее произнести”. То есть *сидур* — книга, способствующая упорядоченному чтению молитвенных текстов.

КРАТКАЯ ИСТОРИЯ МОЛИТВЫ

В Торе говорится, что первым человеком, обратившимся с молитвой к Богу, был Каин. Из Пятикнижия и других книг *Танаха* мы знаем молитвы Моше, протцев и царей Израиля. Но собственно институт молитвы складывается в период вавилонского пленения, когда функции Храма перешли к синагоге. Впоследствии даже восстановленный Храм не стал в полной мере духовным центром всего еврейства — ведь для людей, остававшихся за пределами Земли Израиля и не имевших возможности прийти в Иерусалим, чтобы ощутить свою связь с Богом, основной и главной формой такой связи была молитва. Войны, смуты, чужеземное господство, препятствовавшие посещению Храма, делали молитву все более значимой и для жителей Земли Израиля.

В эпоху Второго храма мудрецы Великого собрания, руководившие еврейством, систематизировали имевшиеся молитвы, добавили к ним новые и составили канонические тексты основных молитв. Записывать эти молитвы запрещалось, что, по-видимому, было связано со стремлением избежать возможных неточностей, ошибок или неверных интерпретаций утвержденных текстов. Позже, по всей вероятности в середине IV века, когда был составлен Иерусалимский Талмуд, запрет был снят из опасения утратить

богате́йшее духовное наследие. Именно тогда появились различные сборники молитв, которые дошли до нас в небольших отрывках, приводившихся в книгах той поры. Первый из дошедших до нас письменных сборников молитв составлен жившим в Вавилонии рабби Амрамом-гаоном. Следует также упомянуть *сидура* рабби Саадья-гаона и сборник молитв, называемый *Махзор Витри*, составленный учениками Раши. Некоторые исследователи полагают, что именно рабби Саадья-гаон положил начало традиции молиться по книге. Известно, что он разослал рукописные копии своего *сидура* во многие еврейские общины.

С возникновением хасидизма молитва заняла еще более важное место в религиозной жизни евреев. Согласно хасидизму, молитва — это не только обращение к Богу с просьбой удовлетворить насущные нужды, но и путь познания Творца и приобщения к трансцендентному. *Хабад* придает молитве большое значение. В книге *Танья* Алтер Ребе указывает, что в наше время основная форма служения Всевышнему — не изучение Торы, а именно молитва. У последователей учения *Хабад* подготовка к молитве и сама молитва предназначены для осмысления величия Бога и познания высших сфер.

КОМУ СЛЕДУЕТ МОЛИТЬСЯ

*Внемли воплю моему,
Владыка мой и Бог мой,
ибо к Тебе я обращаюсь
с молитвой.*

Теѓилим, 5:3

*Пусть не обращается с воплем
ни к ангелу Михаэлю,
ни к ангелу Гавриэлю,
а только ко Мне,
и Я сразу ему отвечу.*

Иерусалимский Талмуд,
Брахот, 9:5

МОЛИТЬСЯ СЛЕДУЕТ ТОЛЬКО ВСЕВЫШНЕМУ. Таков один из основных постулатов иудаизма: нельзя обращаться с молитвой ни

к каким из Его творений — ни к духовным, ни к материальным. Молитва не может быть направлена к ангелам или каким-либо духовным субстанциям, их нельзя просить даже о посредничестве между человеком и Творцом. Однако рабби Моше Софер (1762–1839) указывает, что посредником между Всевышним и человеком может быть другой человек, и объясняет это свое утверждение, сравнивая народ со сложным и цельным человеческим организмом. Действительно, как в человеке все органы взаимосвязаны, но каждый отличен от других и имеет свою, особую функцию, так и в народе человек с большим духовным потенциалом может обращаться ко Всевышнему с молитвой за другого человека или за других людей, — ведь он как личность, наделенная особой духовной силой, более чувствителен к заботам окружающих и способен лучше осознать их проблемы. Поэтому в хасидских общинах люди обращаются к духовным учителям с просьбой помолиться за них.

ПОЧЕМУ МЫ МОЛИМСЯ

МОЛИТВА — ОДНА ИЗ ГЛАВНЫХ СОСТАВЛЯЮЩИХ образа жизни верующего человека. Было бы естественным утверждать, что и в иудаизме молитва входит в число важнейших заповедей. Однако у наших законоучителей есть и другие мнения по этому вопросу.

Вот что пишет рабби Менахем-Мендл из Любавичей, именуемый, как это принято у евреев, по названию своего главного труда Цемах Цедек: “Законоучители разошлись во мнениях, на чем основано предписание обращаться к Богу с молитвой. Является ли оно одной из предписывающих заповедей Торы или же установлено законоучителями Талмуда? Большинство [средневековых учителей]... занимавшихся исследованием и составлением перечня указанных в Торе заповедей, не включили в число шестисот тринадцати заповедей предписание молиться. Они пришли к выводу,

что канонический текст молитв и обязанность произносить их каждый день — установление законоучителей. Тора заповедала человеку молиться в свободной форме и обращаться к Всевышнему с просьбой лишь тогда, когда человек испытывает в чем-либо нужду... В таких случаях заповедь молиться — это предписывающая заповедь Торы”. (*Дерех мицвотеха*, 115а)

По Рамбаму, ежедневная молитва — это предписывающая заповедь Торы. Свое мнение он основывает на стихе из Пятикнижия: “И служите Господу, Богу вашему, и Он благословит твой хлеб и твою воду...” Согласно Талмуду, слова “служите Господу” означают служение Ему молитвой. А обязанность ежедневно ее произносить вытекает из сказанного в стихе после этих слов: “...и Он благословит хлеб твой и твою воду...” — подобно тому, как человек испытывает потребность в пище ежедневно, он и молиться должен каждый день.

ИЗ ИСТОРИИ СИДУРА АЛЬТЕР РЕБЕ

С ПЕРВЫХ ДНЕЙ ВОЗНИКНОВЕНИЯ в еврейском народе движения хасидизма последователи течения *Хабад* в молитве придерживались вариантов текста и порядка чтения, которые соответствовали указаниям великого каббалиста Ицхака Лурии Ашкенази, более известного как Аризаль. В 1798 году во время первого пребывания р. Шнеура-Залмана из Ляд, Альтер Ребе, в заключении в Петербурге его спросили о внесенных им в тексты и порядок молитв изменениях. Власти Российской империи интересовало, свидетельствуют ли нововведения, касающиеся молитв, о том, что хасидизм — новое религиозное учение, отколовшееся от иудаизма? На это Альтер Ребе ответил: “Молясь, мы читаем те же тексты и в том же порядке, что и весь Израиль; принятое всем Израилем принято и у нас как основа при сотворении молитвы. Однако, следуя предписаниям каббалы, в определенных случаях мы добавляем в

молитву некоторые слова, псалмы или стихи из книги *Тегилим*. Это никак не [означает, что хасидизм] новая религия. Такого варианта текстов молитв придерживаются евреи, живущие во многих странах. Дополнительные [стихи и псалмы] — не основное в молитве, и [относительно этих текстов] в каждой стране и в каждом городе бытует множество обычаев. Более того, [бывает, что] в одном и том же городе в одном доме учения произносят некоторые псалмы и гимны, не читающиеся в других синагогах этого же города” (из писем Алтер Ребе).

Когда в 1800 году Алтер Ребе был арестован во второй раз и находился под следствием в Петербурге, ему также задали вопрос о внесенных им в тексты молитв изменениях. Вот что он ответил: “Принятый нами текст молитв и их порядок в точности совпадают с принятыми у всей общины евреев. Мы лишь дополняем молитвы стихами и отрывками согласно учению каббалы, придающему глубокий смысл сочетаниям букв, из которых образуются слова молитвы, и их перестановкам” (из писем Алтер Ребе).

Однако в то время еще не было *сидура*, в котором тексты молитв, их порядок, различные правила и обычаи, касающиеся молитв, соответствовали бы установлениям и решениям Алтер Ребе. Впервые он составил и издал свой *сидур* в 1803 году. Об этом пишет рабби Аврагам-Давид Лавут (1815–1890) в предисловии к своему труду *Шаар га-калель*, посвященному исследованию молитвенника Алтер Ребе: “Этот *сидур* впервые был напечатан при жизни составителя в 1803 году в Шклове. Но в этом издании имелся целый ряд неточностей и пропусков... При жизни Алтер Ребе его *сидур* был еще дважды напечатан в Копысе”.

После ухода основателя учения *Хабад* из этого мира его молитвенник издавался многократно. Издания отличались друг от друга различными дополнениями и отсутствием некоторых текстов. Одни издатели вносили больше изменений, другие — меньше, но все что-то меняли. Исключение — сборник, выпущенный рабби

Дов-Бером из Любавичей (Средним Ребе) в 1816 году. Он издал *сидур* своего отца без каких бы то ни было изменений, снабдив его толкованиями текстов молитв и смысла праздников в свете учения хасидизма.

Рабби Аврагам-Давид Лавут много лет посвятил исследованию *сидура* Алтер Ребе: текстов молитв, галахических постановлений и обычаев, введенных основателем учения *Хабад*. Тщательно выверив текст *сидура* Алтер Ребе, рабби Лавут исправил многие ошибки. Снабженные *галахическими* указаниями тексты он трижды под разными названиями издал в Вильне: в 1873, 1884 и 1887 годах. В 1889 году, внося новые исправления и уточнения, он вновь выпустил этот *сидур*, который пользовался большой популярностью и был перепечатан в 1890 и 1892 годах. В 1896 году под одной обложкой с трудом *Шаар га-коэль* рабби Лавута вышло новое издание *сидура* Алтер Ребе под названием *Тора ор*.

Во время Первой мировой войны и последовавшей затем Гражданской войны во внутренних областях России собралось множество еврейских беженцев из зоны военных действий. Ощущалась нехватка еврейских книг даже первой необходимости. Рабби Шалом-Дов-Бер Шнеерсон из Любавичей (Рашаб), находившийся тогда в Ростове-на-Дону, основал там небольшую типографию, где с исправлениями перепечатал одно из изданий *сидура* Алтер Ребе. Хасид, по просьбе рабби Шалома-Дов-Бера занимавшийся тогда подготовкой *сидура*, внес в него немало изменений. Этот *сидур*, получивший название *Тегилат Гашем* (“Хвала Всевышнему”), еще несколько раз издавался в России. В 1941 году рабби Йосеф-Ицхак из Любавичей (Раяц) выпустил в США исправленный и дополненный *сидур Тора ор*. Редакцией и подготовкой к печати этого издания занимался последний Любавичский Ребе, рабби Менахем-Мендл Шнеерсон. В 1945 году в США вышло новое издание *Тегилат Гашем*, изначально предназначенное для учащих школ и ешив. Стих пор *сидур Тегилат Гашем* издавался многократно — с дополнительными

исправлениями, галахическими указаниями и описанием принятых у хасидов Хабада обычаев.

В 2002 году в Кфар-Хабаде, Израиль, вышло в свет новое издание *сидура Теѓилат Ѓашем*. Текст сидура был заново набран и снабжен множеством галахических указаний и, кроме того, описанием обычаев, касающихся молитв и ритуалов, которых придерживался последний Любавичский Ребе. Настоящий перевод на русский язык осуществлен по этому изданию.

Сидур Теѓилат Ѓашем был переведен на английский, французский и испанский языки, а в 1987 году иерусалимское издательство “Шамир” впервые опубликовало его в русском переводе. В 2002 году в Бруклине, США, вышел в свет *сидур Теѓилат Ѓашем* с новым английским переводом, адресованным людям, недостаточно знакомым с еврейской молитвой, ее правилами и обычаями. Английский перевод снабжен многочисленными указаниями, призванными помочь каждому ориентироваться в общественной и индивидуальной молитве. Опыт нового английского перевода был учтен при подготовке данного издания.

Переводчики и редакторы, работая над новым переводом *сидура*, стремились сохранить близость к оригиналу, передать стройность и музыкальность молитв и, вместе с тем, сделать их доступными русскоязычным молящимся. Мы старались по возможности избегать устаревшей лексики и инверсий и, пользуясь современной терминологией, не нарушать общий высокий слог.

ОТ РЕДАКЦИИ

В последние годы все больше русскоязычных евреев обращается к иудаизму, в связи с чем возникла необходимость в издании нового, полного и удобного в использовании русского перевода молитвенника. Работая над подготовкой такого издания, мы старались максимально облегчить задачу для тех, кто впервые

знакомится с традицией еврейской молитвы и еще не приобрел всех необходимых навыков. Хотя такого рода молитвенники в переводе на русский язык выходили и ранее, среди них не было “учебного” издания *сидура нусаха* Ари, составленного основателем движения *Хабад*, рабби Шнеуром-Залманом из Ляд. Предлагаемый вашему вниманию молитвенник призван заполнить этот пробел.

Все части молитвы, включая отдельные фрагменты и подразделы, озаглавлены. По многочисленным пожеланиям молящихся в *сидуре* приводятся подробные указания о том, как следует себя вести во время молитвы, и детально описаны принятые у хасидов *Хабада* обычаи, связанные с молитвами, *цицит*, *тфилин* и публичным чтением Торы.

Молитвы, которые желательно произносить на языке оригинала, снабжены транслитерациями — часть из них, в особо важных случаях, дана прямо в тексте, наряду с переводом, остальные — в конце книги. По просьбам общин, использующих в своей практике ашкеназское произношение иврита, транслитерация приводится в данном издании в ашкеназской версии, в ее стандартной форме. Но в указаниях и примечаниях к *сидуре* ивритская терминология дается в более распространенном сефардском произношении.

Четырехбуквенное Сущностное Имя Творца, запрещенное к произношению и заменяемое в молитве именем *Адонай*, приведено в тексте в виде двух букв *йод*: ”. Подобное обозначение уже давно стало традиционным для еврейских молитвенников.

Буква ך (*эй*), аналога которой в русском алфавите нет, и которая произносится, как фрикативное “г”, транскрибируется в нашем издании знаком “f”.

Для удобства использования текст снабжен следующими условными обозначениями:

- Фрагменты молитвы, отсутствующие в повседневно читаемых текстах и предназначенные для прочтения в дни новомесечий, праздников и других особых дат, выделены в нашем издании серым фоном.

- Знаком ☼ обозначены молитвы, которые произносят только при наличии *миньяна*.
- Знаком † обозначены молитвы, которые произносят стоя.
- Знаком ‡ обозначены молитвы, которые можно произносить сидя.
- Знаком †† обозначены те места молитвы, при произнесении которых нужно взять в руки *цицит*.
- Знаком ○ обозначены те места молитвы, при произнесении которых нужно целовать *цицит*.
- Знаком □ обозначены те места молитвы, при произнесении которых нужно отпустить *цицит*.

Мы надеемся, что эта книга станет повседневным спутником десятков тысяч наших единоверцев в разных странах. Нет сомнения, что подобного рода работа требует постоянного совершенствования и дополнения. Но и сегодня, оценивая результат своего труда, мы испытываем радость, поскольку это издание уже давно необходимо русскоязычной диаспоре.

אַלְף־יֵבִית

ה	ו	ג	ב	ט	א
ט	י	ט	ה	ז	ו
נ	ס	ע	ל	ך	ט
ך	ט	ט	צ	ס	ז
ש	ש	ר	ק	ץ	א
		ת	ת		

הַנְּקֻדוֹת

וּ	וּ:	וּ:	וּ:	וּ-	וּד
חולם	שְׁבֹא	סְגוּל	צִירָה	פְּתַח	קִמְצִין
וּ:	וּ-	וּד:	וּוּ	וּוּ:	וּוּ.
חֲטָף סְגוּל	חֲטָף פְּתַח	חֲטָף קִמְצִין	שׁוּרְק (אוּ קִיָּאֶפּוּס)	קִבּוּץ (אוּ שׁוּרְק)	חִירְק

СИДУР

ТЕЃИЛАТ

ЃАШЕМ

סידור

תהילת

ה'

МОЛИТВЫ ДЛЯ МАЛЕНЬКИХ ДЕТЕЙ

С того возраста, когда ребенок начинает говорить, отец должен обучать его Торе.

УТРЕННЯЯ МОЛИТВА ДЛЯ МАЛЕНЬКИХ ДЕТЕЙ

מוֹדָה אָנִי לְפָנֶיךָ, מֶלֶךְ חַי וְקַיִם, שֶׁהַחַיּוֹת בֵּי נַשְׁמָתֵי בְּחַמְלָה.
רַבָּה אָמוּנָתְךָ:

בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ, אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, אֲשֶׁר קִדְּשָׁנוּ בְּמִצְוֹתָיו,
וְצִוָּנוּ עַל נְטִילַת יְדַיִם:

בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ, אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, אֲשֶׁר בָּחַר בָּנוּ מִכָּל הָעַמִּים
וְנָתַן לָנוּ אֶת תּוֹרָתוֹ. בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ, נוֹתֵן הַתּוֹרָה:

תּוֹרָה צְוָה לָנוּ מִשָּׁה, מוֹרְשָׁה קְהֵלַת יַעֲקֹב:

Мальчики добавляют:

בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ, אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, אֲשֶׁר קִדְּשָׁנוּ בְּמִצְוֹתָיו,
וְצִוָּנוּ עַל מִצְוֹת צִיצִית:

МОЛИТВЫ ДЛЯ МАЛЕНЬКИХ ДЕТЕЙ

[1] *С того возраста, когда ребенок начинает говорить, отец должен обучать его Торе.*

УТРЕННЯЯ МОЛИТВА ДЛЯ МАЛЕНЬКИХ ДЕТЕЙ

БЛАГОДАРИЮ ТЕБЯ, Владыка живой и сущий, за то, что милостиво возвратил мне душу мою. Велико доверие Твое ко мне.

БЛАГОСЛОВЕН ТЫ, Господь, Бог наш, Владыка мира, освятивший нас заповедями Своими и повелевший нам совершать омовение рук!

БЛАГОСЛОВЕН ТЫ, Господь, Бог наш, Владыка мира, избравший нас из среды народов и даровавший нам Тору Свою. Благословен Ты, Господь, дарующий Тору!

[2] **ТОРУ** завещал нам Моше: она — наследие общины Яакова.

Мальчики добавляют:

БЛАГОСЛОВЕН ТЫ, Господь, Бог наш, Владыка мира, освятивший нас заповедями Своими и повелевший нам исполнять заповедь о *цицит*!

יִשְׂרָאֵל, יְיָ אֱלֹהֵינוּ, יְיָ | אָחַד: **שְׁמַע**

בְּרוּךְ שֵׁם כְּבוֹד מְלֻכוֹתוֹ לְעוֹלָם וָעֶד:

וְאֵהָבָת אֶת יְיָ אֱלֹהֶיךָ בְּכָל לִבְבְּךָ
 וּבְכָל נַפְשְׁךָ וּבְכָל מְאֹדְךָ: וְהָיוּ
 הַדְּבָרִים הָאֵלֶּה אֲשֶׁר אֲנֹכִי מְצַוְךָ הַיּוֹם עַל לִבְבְּךָ:
 וְשָׁנַנְתָּם לְבִנְיָהּ וְדַבַּרְתָּ בָם בְּשַׁבְּתְךָ בְּבֵיתְךָ וּבְלַכְתְּךָ
 בַּדֶּרֶךְ, וּבְשֹׁכְבְךָ וּבְקוּמְךָ: וְקִשַּׁרְתָּם לְאוֹת עַל יָדְךָ,
 וְהָיוּ לְטֹטְפוֹת בֵּין עֵינֶיךָ: וְכִתַּבְתָּם עַל מְזוֹזוֹת בֵּיתְךָ
 וּבְשַׁעְרֶיךָ:

БЛАГОСЛОВЕНИЯ ДО И ПОСЛЕ ЕДЫ
 ДЛЯ МАЛЕНЬКИХ ДЕТЕЙ

Перед трапезой с хлебом омывают руки и произносят:

אֶתְּהָ יְיָ, אֱלֹהֵינוּ מְלֹךְ הָעוֹלָם, אֲשֶׁר קִדְּשָׁנוּ בְּמִצְוֹתָיו, **בְּרוּךְ**
 וְצִוָּנוּ עַל נְטִילַת יָדַיִם:

СЛУШАЙ, ИЗРАИЛЬ:

ГОСПОДЬ — БОГ НАШ,

[3] ГОСПОДЬ ОДИН!

[шепотом] БЛАГОСЛОВЕННО
СЛАВНОЕ ИМЯ ЦАРСТВИЯ ЕГО
[4] ВО ВЕКИ ВЕКОВ!

ЛЮБИ ГОСПОДА, БОГА
ТВОЕГО, ВСЕМ СЕРДЦЕМ
ТВОИМ, И ВСЕЙ ДУШОЙ
ТВОЕЙ, И ВСЕМИ СИЛАМИ
ТВОИМИ. ДА БУДУТ В СЕРДЦЕ
ТВОЕМ СЛОВА ЭТИ, КОТОРЫЕ
Я ЗАПОВЕДАЮ ТЕБЕ СЕГОДНЯ.
И ПОВТОРЯЙ ИХ ДЕТЯМ
ТВОИМ, И ПРОИЗНОСИ
ИХ, СИДЯ В ДОМЕ ТВОЕМ,
И ИДЯ ДОРОГОЮ, И ЛОЖАСЬ,
И ВСТАВАЯ. И ПОВЯЖИ
ИХ ЗНАКОМ НА РУКУ
ТВОЮ, И ДА БУДУТ ОНИ
УКРАШЕНИЕМ НАД ГЛАЗАМИ
ТВОИМИ. И НАПИШИ ИХ
НА КОСЯКАХ ДОМА ТВОЕГО
[5] И НА ВОРОТАХ ТВОИХ.

ШМА ЙИСРОЭЙЛ,
АДОЙНОЙ ЭЛОЙГЭЙНУ,
АДОЙНОЙ ЭХОД!

[шепотом] БОРУХ ШЕЙМ
КВОЙД МАЛХУСОЙ
ЛЕОЙЛОМ ВОЭД!

ВЭОЃАВТО ЭЙС АДОЙНОЙ
ЭЛОЙГЭХО, БЭХОЛ ЛЕВОВХО
УВХОЛ НАФШЕХО
УВХОЛ МЭОЙДЭХО.
ВЭЃОЮ ЃАДВОРИМ ЃОЭЙЛЕ,
АШЕР ОНОЙХИ МЭЦАВХО
ЃАЙОЙМ, АЛ ЛЕВОВЭХО.
ВЭШИНАНТОМ ЛЕВОНЭХО
ВЭДИБАРТО БОМ,
БЭШИВТЭХО БЭВЭЙСЭХО
УВЭЛЕХТЭХО ВАДЭРЭХ,
УВШОХБЭХО УВКУМЭХО.
УКШАРТОМ ЛЕОЙС
АЛ ЙОДЭХО,
ВЭЃОЮ ЛЕТОЙТОФОЙС
БЭЙН ЭЙНЭХО. УХСАВТОМ
АЛ МЭЗУЗОЙС БЭЙСЭХО,
УВИШЃОРЭХО.

**БЛАГОСЛОВЕНИЯ ДО И ПОСЛЕ ЕДЫ
ДЛЯ МАЛЕНЬКИХ ДЕТЕЙ**

Перед трапезой с хлебом омывают руки и произносят:

БЛАГОСЛОВЕН ТЫ, Господь, Бог наш, Владыка мира, освятивший нас заповедями Своими и повелевший нам совершать омовение рук!

Непосредственно перед вкушением хлеба произносят:

בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ, אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, הַמוֹצִיא לֶחֶם מִן הָאָרֶץ:

После трапезы с хлебом маленькие дети произносят:

בְּרִיךְ רַחֲמָנָא, אֱלֹהָנָא, מַלְכָּא דְעָלְמָא, מָרָא דְהַאי פִּיתָא:

МОЛИТВА ПЕРЕД СНОМ
ДЛЯ МАЛЕНЬКИХ ДЕТЕЙ

שִׁמְעֵ יִשְׂרָאֵל, יְיָ אֱלֹהֵינוּ, יְיָ אֶחָד:

בְּרוּךְ שֵׁם כְּבוֹד מְלְכוּתוֹ לְעוֹלָם וָעֶד:

וְאֵהְבֵת אֶת יְיָ אֱלֹהֶיךָ בְּכָל לִבְבְּךָ
וּבְכָל נַפְשְׁךָ וּבְכָל מְאֹדְךָ: וְהָיוּ
הַדְּבָרִים הָאֵלֶּה אֲשֶׁר אָנֹכִי מְצַוְּךָ הַיּוֹם עַל לִבְבְּךָ:
וְשָׁנַנְתָּם לְבִנְיָד וּדְבַרְתָּ בָם בְּשִׁבְתְּךָ בְּבֵיתְךָ וּבְלַכְתְּךָ

Непосредственно перед вкушением хлеба произносятся:

БЛАГОСЛОВЕН ТЫ, Господь, Бог наш, Владыка мира, давший земле способность родить хлеб!

После трапезы с хлебом маленькие дети произносятся:

БЛАГОСЛОВЕН МИЛОСЕРДНЫЙ Бог наш, Владыка мира, кому принадлежит [всё и] этот хлеб!

МОЛИТВА ПЕРЕД СНОМ ДЛЯ МАЛЕНЬКИХ ДЕТЕЙ

СЛУШАЙ, ИЗРАИЛЬ:

ГОСПОДЬ — БОГ НАШ,
ГОСПОДЬ ОДИН!

[шепотом] БЛАГОСЛОВЕННО
СЛАВНОЕ ИМЯ ЦАРСТВИЯ ЕГО
ВО ВЕКИ ВЕКОВ!

ЛЮБИ ГОСПОДА, БОГА
ТВОЕГО, ВСЕМ СЕРДЦЕМ
ТВОИМ, И ВСЕЙ ДУШОЙ
ТВОЕЙ, И ВСЕМИ СИЛАМИ
ТВОИМИ. ДА БУДУТ В СЕРДЦЕ
ТВОЕМ СЛОВА ЭТИ, КОТОРЫЕ
Я ЗАПОВЕДАЮ ТЕБЕ СЕГОДНЯ.
И ПОВТОРЯЙ ИХ ДЕТЯМ
ТВОИМ, И ПРОИЗНОСИ
ИХ, СИДЯ В ДОМЕ ТВОЕМ,
И ИДЯ ДОРОГОЮ, И ЛОЖАСЬ,
И ВСТАВАЯ. И ПОВЯЖИ

ШМА ЙИСРОЭЙЛ,

АДОЙНОЙ ЭЛОЙГЭЙНУ,
АДОЙНОЙ ЭХОД!

[шепотом] БОРУХ ШЕЙМ
КВОЙД МАЛХУСОЙ
ЛЕОЙЛОМ ВОЭД!

ВЭОЃАВТО ЭЙС АДОЙНОЙ
ЭЛОЙГЭХО, БЭХОЛ ЛЕВОВХО
УВХОЛ НАФШЕХО
УВХОЛ МЭОЙДЭХО.
ВЭЃОЮ ЃАДВОРИМ ЃОЭЙЛЕ,
АШЕР ОНОЙХИ МЭЦАВХО
ЃАЙОЙМ, АЛ ЛЕВОВЭХО.
ВЭШИНАНТОМ ЛЕВОНЭХО
ВЭДИБАРТО БОМ,
БЭШИВТЭХО БЭВЭЙСЭХО
УВЭЛЕХТЭХО ВАДЭРЭХ,
УВШОХБЭХО УВКУМЭХО.

בַּדָּרָה, וּבְשֹׁכְבָהּ וּבְקוֹמָהּ: וְקִשְׂרָתָם לְאוֹת עַל יָדָהּ,
וְהָיוּ לְטֹטְפֹת בֵּין עֵינָיֶיהָ: וְכִתְבָתָם עַל מְזוֹזוֹת בַּיְתָהּ
וּבְשַׁעְרֶיהָ:

אֶפְקִיד רוּחֵי פְדִיָתָהּ אוֹתֵי יְיָ אֵל אֲמַת:
בַּיְדָהּ

УТРЕННЕЕ ПРОБУЖДЕНИЕ

Благодарность Богу при пробуждении

Проснувшись, человек должен сразу же подумать о Всевышнем, Владыке мира. Никому не дозволено лежать даже в присутствии царя из плоти и крови, а тем более — в присутствии Всевышнего. Поэтому сразу же после пробуждения человек должен произнести: מוֹדָה אֲנִי לְפָנֶיךָ מֶלֶךְ חַי וְקַיִם. Эти слова напомнят ему о Всевышнем, стоящем над ним, и он проворно встанет с постели.

אֲנִי לְפָנֶיךָ מֶלֶךְ חַי וְקַיִם, שֶׁחַחֲזַרְתָּ
בִּי נִשְׁמָתִי בְּחַמְלָה. רַבָּה אֲמוֹנָתְךָ:
מוֹדָה †

После сна запрещено произносить имя Всевышнего в благословениях и цитировать слова Торы, не совершив утреннего омовения рук. Однако מוֹדָה אֲנִי לְפָנֶיךָ можно произносить до омовения рук, поскольку в этом фрагменте

ИХ ЗНАКОМ НА РУКУ
ТВОЮ, И ДА БУДУТ ОНИ
УКРАШЕНИЕМ НАД ГЛАЗАМИ
ТВОИМИ. И НАПИШИ ИХ
НА КОСЯКАХ ДОМА ТВОЕГО
И НА ВОРОТАХ ТВОИХ.

УКШАРТОМ ЛЕОЙС
АЛ ЙОДЭХО,
ВЭГОЮ ЛЕТОЙТОФОЙС
БЭЙН ЭЙНЭХО. УХСАВТОМ
АЛ МЭЗУЗОЙС БЭЙСЭХО,
УВИШЬОРЭХО.

ВРУЧАЮ ТЕБЕ ДУШУ СВОЮ; Ты избавишь меня, о Господь, Бог
[6] истинный.

УТРЕННЕЕ ПРОБУЖДЕНИЕ

Благодарность Богу при пробуждении

Проснувшись, человек должен сразу же подумать о Всевышнем, Владыке мира. Никому не дозволено лежать даже в присутствии царя из плоти и крови, а тем более — в присутствии Всевышнего. Поэтому сразу же после пробуждения человек должен произнести: “БЛАГОДАРИЮ ТЕБЯ, владыка живой и сущий...” Эти слова напомнят ему о Всевышнем, стоящем над ним, и он проворно встанет с постели.



БЛАГОДАРИЮ ТЕБЯ,
ВЛАДЫКА ЖИВОЙ И СУЩИЙ,
ЗА ТО, ЧТО МИЛОСТИВО
ВОЗВРАТИЛ МНЕ ДУШУ МОЮ.
ВЕЛИКО ДОВЕРИЕ ТВОЕ КО МНЕ.

МОЙДЭ АНИ
ЛЕФОНЭХО, МЕЛЕХ
ХАЙ ВЕКАЙОМ, ШЕГЕХЕЗАРТО
БИ НИШМОСИ БЕХЕМЛО.
РАБО ЭМУНОСЭХО!

После сна запрещено произносить имя Всевышнего в благословениях и цитировать слова Торы, не совершив утреннего омовения рук. Однако “БЛАГОДАРИЮ ТЕБЯ, владыка живой и сущий...” можно произносить до омовения рук,

не упомянуто ни одно из Священных имен. Человек должен совершить омовение рук до того, как встанет с постели, а потом, одевшись и прополоскав рот (в дни общественных постов рот не полоскают), совершить еще одно омовение и произнести утренние благословения.

УТРЕННИЕ БЛАГОСЛОВЕНИЯ

Омовение рук

Возьмите кружку с водой в правую руку, переместите ее в левую и полейте водой кисть правой руки до запястья. После этого переместите кружку в правую руку и полейте кисть левой руки. Повторите эту процедуру еще дважды, так, чтобы кисть каждой руки была омыта три раза попеременно (Девятого ава и в Йом Кипур следует омывать только пальцы до верхней фаланги). Вытрите руки.

אֶתְּהָ יְיָ, אֱלֹהֵינוּ מִלֶּךְ הָעוֹלָם, אֲשֶׁר
 קִדְּשָׁנוּ בְּמִצְוֹתָיו, וְצִוָּנוּ עַל נְטִילַת
 בְּרוּךְ יְיָ
 יָדַיִם:

Благословение после посещения туалета

Утром это благословение произносится, даже если туалет посещать не потребовалось.

אֶתְּהָ יְיָ, אֱלֹהֵינוּ מִלֶּךְ הָעוֹלָם, אֲשֶׁר יֵצֵר אֶת הָאָדָם
 בְּחֻמָּה, וּבְרָא בּוֹ נְקָבִים נְקָבִים, חֲלוּלִים חֲלוּלִים, גְּלוּי
 וַיְדוּעַ לִפְנֵי כַּסָּא כְבוֹדָךָ, שְׂאֵם יִסְתֵּם אַחַד מֵהֶם, אוֹ אִם יִפְתַּח אַחַד

поскольку в этом фрагменте не упомянуто ни одно из Священных имен. Человек должен совершить омовение рук до того, как встанет с постели, а потом, одевшись и прополоскав рот (в дни общественных постов рот не полоскают), совершить еще одно омовение и произнести утренние благословения.

УТРЕННИЕ БЛАГОСЛОВЕНИЯ

Омовение рук

Возьмите кружку с водой в правую руку, переместите ее в левую и полейте водой кисть правой руки до запястья. После этого переместите кружку в правую руку и полейте кисть левой руки. Повторите эту процедуру еще дважды, так, чтобы кисть каждой руки была омыта три раза попеременно (Девятого ава и в Йом Кипур следует омывать только пальцы до верхней фаланги). Вытрите руки.



БЛАГОСЛОВЕН ТЫ,
ГОСПОДЬ, БОГ НАШ, ВЛАДЫКА
МИРА, ОСВЯТИВШИЙ НАС
ЗАПОВЕДЯМИ СВОИМИ
И ПОВЕЛЕВШИЙ НАМ
СОВЕРШАТЬ ОМОВЕНИЕ РУК!

БОРУХ АТО,
АДОЙНОЙ, ЭЛОЙГЕЙНУ,
МЕЛЕХ ГООЙЛОМ, АШЕР
КИДШОНУ БЕМИЦВОЙСОВ
ВЕЦИВОНУ АЛ НЕТИЛАС
ЙОДОИМ!

Благословение после посещения туалета

Утром это благословение произносится, даже если туалет посещать не потребовалось.

БЛАГОСЛОВЕН ТЫ, Господь, Бог наш, Владыка мира, Который мудростью Своей создал человека, сотворив в его теле множество отверстий и полостей. Ведомо Тебе, восседающему на Престоле славы, что если затворится открытое или разомкнется сомкнутое,

מֵהֶם, אִי אֶפְשָׁר לְהִתְקַיֵּם אֶפִּילוֹ שְׁעָה אַחַת. בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ, רוֹפֵא
כָּל בָּשָׂר וּמַפְלִיא לַעֲשׂוֹת:

Благословение души

אֱלֹהֵי נִשְׁמָה שְׁנַתַּת בִּי טְהוֹרָה הִיא, אַתָּה בְּרָאתָהּ, אַתָּה
יִצְרַתָּהּ, אַתָּה נִפְחַתָּהּ בִּי, וְאַתָּה מְשַׁמְרָהּ בְּקִרְבִּי,
וְאַתָּה עֲתִיד לְטַלְּהָ מִמֶּנִּי, וּלְהַחְזִירָהּ בִּי לְעֵתִיד לְבָא. כָּל זְמַן שֶׁהִנְשַׁמָּה
בְּקִרְבִּי, מוֹדָה אֲנִי לְפָנֶיךָ יְיָ אֱלֹהֵי וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתַי, רְבוּן כָּל הַמַּעֲשִׂים,
אֲדוֹן כָּל הַנְּשַׁמּוֹת. בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ, הַמְּחַזֵּיר נְשַׁמּוֹת לְפָגְרִים מֵתִים:

*Все нижеприведенные утренние благословения произносят даже тогда, когда обязанность произносить их не возникла. Например, тот, кто не снимал на ночь одежду и не надевал другой, тем не менее обязан произнести благословение **מְלִבֵּישׁ עֲרֻמִּים** и т. д. Если человек бодрствовал всю ночь, он начинает произносить благословения не ранее, чем взойдет утренняя заря. Если же человек ночью спал и потому обязан произнести утренние благословения, он может сделать это сразу же, как только возникла эта обязанность, то есть встав с постели, если уже прошла полночь. Запрещено приступать к каким бы то ни было делам, даже к изучению Торы, не произнеся всех утренних благословений.*

Утренние благословения следует произносить стоя.

בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ אֱלֹהֵינוּ מִלְּךְ הָעוֹלָם, הַנוֹתֵן לְשִׁכּוּי בִּינָה לְהַבְחִין
בֵּין יוֹם וּבֵין לַיְלָה:

בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ אֱלֹהֵינוּ מִלְּךְ הָעוֹלָם, פּוֹקֵחַ עוֹרִים:

то и часа не просуществует человек. Благословен Ты, Господь, исцеляющий всякую плоть и творящий дивное!

Благословение души

Бог мой! Душа, дарованная Тобой, чиста. Ты сотворил и сформировал ее, Ты вдохнул ее в меня и поныне хранишь во мне. Настанет час, и Ты примешь ее у меня, чтобы возвратить в будущем. Пока душа во мне, я буду благодарить Тебя, Господь, Бог мой, Бог отцов моих, Повелитель всех созданий, Властелин всех душ. Благословен Ты, Господь, возвращающий души в безжизненные тела!

Все нижеприведенные утренние благословения произносят даже тогда, когда обязанность произносить их не возникла. Например, тот, кто не снимал на ночь одежду и не надевал другой, тем не менее обязан произнести благословение "... ОДЕВАЮЩИЙ НАГИХ" и т. д. Если человек бодрствовал всю ночь, он начинает произносить благословения не ранее, чем взойдет утренняя заря. Если же человек ночью спал и потому обязан произнести утренние благословения, он может сделать это сразу же, как только возникла эта обязанность, то есть встав с постели, если уже прошла полночь. Запрещено приступать к каким бы то ни было делам, даже к изучению Торы, не произнеся всех утренних благословений.

Утренние благословения следует произносить стоя.

БЛАГОСЛОВЕН ТЫ, Господь, Бог наш, Владыка мира, наделивший сердце способностью отличать день от ночи!

БЛАГОСЛОВЕН ТЫ, Господь, Бог наш, Владыка мира, обращающий слепых в зрячих!

[1]

אתָּה יְיָ, אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, מִתִּיר אֲסוּרִים: **בְּרוּךְ**

אתָּה יְיָ, אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, זֹקֵף כְּפוּפִים: **בְּרוּךְ**

אתָּה יְיָ, אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, מַלְבִּישׁ עֲרָמִים: **בְּרוּךְ**

אתָּה יְיָ, אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, הַנּוֹתֵן לִיעָף כָּח: **בְּרוּךְ**

אתָּה יְיָ, אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, רוֹקֵעַ הָאָרֶץ עַל הַמַּיִם: **בְּרוּךְ**

אתָּה יְיָ, אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, הַמְכִּין מִצְעָדֵי גְבוֹר: **בְּרוּךְ**

Девятого ава и в Йом Кипур следующее благословение не произносят:

אתָּה יְיָ, אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, שְׁעָשָׂה לִי כָּל צָרָכֵי: **בְּרוּךְ**

אתָּה יְיָ, אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, אוֹזֵר יִשְׂרָאֵל בְּגְבוּרָה: **בְּרוּךְ**

אתָּה יְיָ, אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, עוֹטֵר יִשְׂרָאֵל בְּתַפְאָרָה: **בְּרוּךְ**

БЛАГОСЛОВЕН ТЫ, Господь, Бог наш, Владыка мира, освобождающий узников!
[2]

БЛАГОСЛОВЕН ТЫ, Господь, Бог наш, Владыка мира, выпрямляющий согбенных!
[3]

БЛАГОСЛОВЕН ТЫ, Господь, Бог наш, Владыка мира, одевающий нагих!

БЛАГОСЛОВЕН ТЫ, Господь, Бог наш, Владыка мира, дающий силы усталому!

БЛАГОСЛОВЕН ТЫ, Господь, Бог наш, Владыка мира, вздымающий сушу над водами!
[4]

БЛАГОСЛОВЕН ТЫ, Господь, Бог наш, Владыка мира, направляющий пути человека!

Девятого ава и в Йом Кипур следующее благословение не произносят:

БЛАГОСЛОВЕН ТЫ, Господь, Бог наш, Владыка мира, наделивший меня всем необходимым!

БЛАГОСЛОВЕН ТЫ, Господь, Бог наш, Владыка мира, дарующий Израилю мужество!

БЛАГОСЛОВЕН ТЫ, Господь, Бог наш, Владыка мира, венчающий Израиль славой!

בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, שֶׁלֹּא עָשִׂינִי גוֹי:

בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, שֶׁלֹּא עָשִׂינִי עֶבֶד:

Мужчины произносят следующее благословение:

בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, שֶׁלֹּא עָשִׂינִי אִשָּׁה:

בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, הַמַּעֲבִיר שָׁנָה מֵעֵינֵי וְתַנּוּמָה מֵעַפְעָפִי:

Не отвечают אמן.

וַיְהִי רְצוֹן מִלְּפָנֶיךָ יְיָ אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ, שֶׁתְּרַגְּלֵנוּ בְּתוֹרָתְךָ, וְתַדְּבִיקֵנוּ בְּמִצְוֹתֶיךָ, וְאַל תְּבִיאֵנוּ לֹא לַיָּדֵי חַטָּא וְלֹא לַיָּדֵי עֲבָרָה וְעוֹן, וְלֹא לַיָּדֵי נֶסֶף וְלֹא לַיָּדֵי בְּזִיוֹן, וְאַל יִשְׁלוּט בָּנוּ יֵצֶר הָרָע, וְהִרְחִיקֵנוּ מֵאֲדָם רָע, וּמַחֲבֵר רָע, וְדַבְּקֵנוּ בַּיֵּצֶר טוֹב וּבְמַעֲשֵׂים טוֹבִים, וְכוּף אֶת יִצְרָנוּ לְהִשְׁתַּעֲבֹד לָךְ, וְתַנְּנוּ הַיּוֹם וּבְכֹל יוֹם לַחַן וּלְחֶסֶד וּלְרַחֲמִים בְּעֵינֶיךָ וּבְעֵינֵי כָל רוֹאֵינוּ, וְתַגְּמַלְנוּ חֻסְדִּים טוֹבִים. בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ הַגּוֹמֵל חֻסְדִּים טוֹבִים לְעַמּוֹ יִשְׂרָאֵל:

БЛАГОСЛОВЕН ТЫ, Господь, Бог наш, Владыка мира, не создавший меня сыном другого народа!

БЛАГОСЛОВЕН ТЫ, Господь, Бог наш, Владыка мира, не создавший меня рабом!

Мужчины произносят следующее благословение:

БЛАГОСЛОВЕН ТЫ, Господь, Бог наш, Владыка мира, не создавший меня женщиной!

БЛАГОСЛОВЕН ТЫ, Господь, Бог наш, Владыка мира, прогоняющий с глаз моих сон и с век моих дрему!

Не отвечают “омэйн”.

ДА БУДЕТ ВОЛЯ ТВОЯ, Господь, Бог наш и Бог отцов наших, приучить нас к занятиям Торой Твоей и ревностному соблюдению заповедей Твоих. Не отдавай нас во власть греха, порока и беззакония, избавь от искушения и позора. Пусть не овладеет нами дурное начало, огради нас от злого человека и от лукавого друга. Да устремимся мы за добрым началом нашим и станем творить благие дела. Смири страсти наши, дабы склонились мы перед Тобой. Да обретем мы сегодня и ежедневно благоволение, милость и снисхождение в глазах Твоих и в глазах всех, кто видит нас. Ниспошли нам благодатную милость. Благословен Ты, Господь, дарующий благодатную милость народу Своему, Израилю!

Молитва рабби Йеэзуды זא-Наси

יהי רצון מלפניך יי אלהי ואלהי אבותי, שתצילני היום ובכל יום מעיזי פנים, ומעזות פנים, מאדם רע, ומחבר רע, ומשכן רע, ומפגע רע, מעין הרע, מלשון הרע, ממלשינות, מעדות שקר, משנאת הבריות, מעלילה, ממיתה משנה, מחלים רעים, וממקרים רעים, ומשטן המשחית, מדיון קשה, ומבעל דין קשה, בין שהוא בן ברית, ובין שאינו בן ברית. ומדינה של גיהנם:

Благословения на изучение Торы

Человеку следует быть предельно внимательным, чтобы не пропустить благословение תורה על דברי תורה. Без него запрещено цитировать и изучать Тору.

ברוך אתה יי אלהינו מלך העולם, אשר קדשנו במצותיו, וצונו על דברי תורה:

והערב נא יי אלהינו את דברי תורתך בפנינו, ובפי כל עמך בית ישראל, ונהיה אנחנו וצאצאינו, וצאצאי כל עמך בית ישראל, כלנו יודעי שמך ולומדי תורתך לשמה. ברוך אתה יי המלמד תורה לעמו ישראל:

ברוך אתה יי אלהינו מלך העולם, אשר בחר בנו מכל העמים ונתן לנו את תורתו. ברוך אתה יי, נתן התורה:

Молитва рабби Йеэуды га-Наси

ДА БУДЕТ ВОЛЯ ТВОЯ, Господь, Бог мой и Бог отцов моих, сегодня и ежедневно ограждать меня от наглцов и от наглости, от злого человека, лукавого друга и дурного соседа, от несчастного случая, завистливого взгляда и злословия, от доноса и лжесвидетельства, от людской злобы и злого навета, от страшной смерти и тяжелых болезней, от несчастий и смертельного врага, от сурового приговора и упорного противника, будь он еврей или нееврей, и от наказания адом.

Благословения на изучение Торы

Человеку следует быть предельно внимательным, чтобы не пропустить благословение "...ПОВЕЛЕВШИЙ НАМ ПРОИЗНОСИТЬ СЛОВА ТОРЫ".

Без него запрещено цитировать и изучать Тору.

БЛАГОСЛОВЕН ТЫ, Господь, Бог наш, Владыка мира, освятивший нас заповедями Своими и повелевший нам произносить слова Торы!

ГОСПОДЬ, БОГ НАШ, да будут слова Торы Твоей усладой в наших устах и в устах всего народа Твоего, дома Израиля. Да познаем мы, и потомки наши, и потомки всего народа Твоего, дома Израиля, великое Имя Твое и да будем бескорыстно изучать Тору Твою. Благословен Ты, Господь, обучающий Торе народ Свой, Израиль!

БЛАГОСЛОВЕН ТЫ, ГОСПОДЬ, Бог наш, Владыка мира, избравший нас из среды народов и даровавший нам Тору Свою. Благословен Ты, Господь, дарующий Тору!

וַיְדַבֵּר יי אֶל מֹשֶׁה לֵאמֹר:

דְּבַר אֶל אֱהֲרֹן וְאֶל בְּנָיו לֵאמֹר, כֹּה תִבְרְכוּ אֶת בְּנֵי יִשְׂרָאֵל,
אָמֹר לָהֶם: יְבָרְכֶךָ יי וַיִּשְׁמְרֶךָ: יָאֵר יי | פָּנָיו אֵלֶיךָ, וַיַּחַנְנֶךָ:
יִשָּׂא יי | פָּנָיו אֵלֶיךָ, וַיִּשֶׂם לְךָ שְׁלוֹם:

וַשְּׂמוּ אֶת שְׁמֵי עַל בְּנֵי יִשְׂרָאֵל, וְאֲנִי אֲבָרְכֶם:

אָלוּ דְּבָרִים שָׂאִין לָהֶם שְׁעוֹר: הַפָּאָה, וְהַבְּכוּרִים, וְהַרְאִיוֹן,
וּגְמִילוֹת חֻסְדִּים, וְתִלְמוּד תּוֹרָה: אָלוּ דְּבָרִים שָׂאֲדָם אוֹכֵל
פְּרוֹתֵיהֶם בְּעוֹלָם הַזֶּה וְהִקְרָו קִימַת לְעוֹלָם הַבָּא, וְאָלוּ הֵן: כְּבוֹד
אָב וְאִם, וּגְמִילוֹת חֻסְדִּים, וְהַשְׁכַּמַּת בֵּית הַמְדָּרֶשׁ שְׁחֵרִית וְעֵרְבִית,
וְהַכְּנָסַת אוֹרְחִים, וּבִקּוּר חוֹלִים, וְהַכְּנָסַת כְּלָה, וְהַלְוִיַת הַמֵּת, וְעִיוֹן
תְּפִלָּה, וְהַבָּאת שְׁלוֹם שְׁבִין אָדָם לַחֲבֵרוֹ, וּבִין אִישׁ לְאִשְׁתּוֹ, וְתִלְמוּד
תּוֹרָה כְּנֶגֶד כָּלֶם:

НАДЕВАНИЕ ОДЕЖДЫ С КИСТЯМИ — ЦИЦИТ

Каждое утро, надевая талит катан (малый талит, небольшое четырехугольное одеяние, которое должен носить еврейский мужчина), еврей должен тщательно проверить цицит (кисти): не порваны ли нити, особенно в тех местах, где они прилегают к талиту, а также в узлах. В будние дни следует отделить свободные концы всех нитей один от другого, если они спутались. Тот, кто заворачивается в талит гадоль (большой талит) во время утренней молитвы, не должен произносить благословения на талит катан.

И СКАЗАЛ Господь Моше:

“ПЕРЕДАЙ АГАРОНУ и сыновьям его: так благословляйте сынов Израиля. Скажите им: “Да благословит тебя Господь и оградит тебя. Да озарит тебя Господь сиянием лика Своего и помилует тебя. Да обратит Господь к тебе лик Свой и ниспошлет тебе мир”.

И ОТМЕТЯТ они сынов Израиля именем Моим, и Я благословлю их”.

Вот то, чему не установлено меры: края поля [оставляемые не-сжатыми для бедных], приношения [в Храм] первых плодов урожая, посещения Храма, помощь ближним, изучение Торы. Вот добрые дела, плоды которых человек вкушает в этом мире, хотя и в мире Грядущем его ожидает вознаграждение за них: почитание родителей, помощь ближним, ранний приход в дом учения утром и вечером, гостеприимство, посещение больных, помощь бедной невесте, проводы покойного, сосредоточенность в молитве и примирение поссорившихся друзей или супругов. А изучение Торы равнозначно всем им, вместе взятым.

НАДЕВАНИЕ ОДЕЖДЫ С КИСТЯМИ — ЦИЦИТ

[1]

*Каждое утро, надевая талит катан (малый талит, небольшое четырехугольное одеяние, которое должен носить еврейский мужчина), еврей должен тщательно проверить цицит (кисти): не порваны ли нити, особенно в тех местах, где они прилегают к талиту, а также в узлах. В будние дни следует отделить свободные концы всех нитей один от другого, если они спутались. Тот, кто заворачивается в талит гадоль (большой талит) во время утренней молитвы, не должен про-
износить благословения на талит катан.*

Следующее благословение произносят стоя и взяв все четыре кисти цицит вместе в правую руку (левши — в левую). После произнесения благословения следует приложить цицит к губам, прежде чем выпустить их из руки.

בְּרוּךְ
 אַתָּה יְיָ אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, אֲשֶׁר
 קִדְּשָׁנוּ בְּמִצְוֹתָיו, וְצִוָּנוּ עַל מִצְוֹת
 צִיצִית:

ПОРЯДОК ОБЛАЧЕНИЯ В ТАЛИТ ГАДОЛЬ

По обычаю хасидов Хабада принято облачаться в талит гадоль и накладывать тфилин перед прочтением отрывка **אִיזְהוּ מְקוֹמָן שֶׁל זְבָחִים** (с. 76).

В талит гадоль облачаются стоя. Его кладут в сложенном виде на правое плечо так, чтобы все четыре кисти цицит оказались спереди. Проверяют сохранность цицит и расправляют их, произнося следующий отрывок:

בְּרַכִּי
 נַפְשִׁי אֵת יְיָ יְיָ אֱלֹהֵי גְדֻלַּת מְאֹד, הוּד וְהָדָר לְבִשְׁתָּ:
 עוֹטָה אֹר פְּשִׁלְמָה, נוֹטָה שְׂמִים פִּירֵיעָה:

Разворачивают талит, держа его перед собой, касаются губами верхнего края, забрасывают талит за спину и начинают произносить следующее благословение. Произнося благословение, следует накрыть краем талита голову и закутаться

Следующее благословение произносят стоя и взяв все четыре кисти цицит вместе в правую руку (левши — в левую). После произнесения благословения следует приложить цицит к губам, прежде чем выпустить их из руки.

БЛАГОСЛОВЕН ТЫ,
ГОСПОДЬ, БОГ НАШ, ВЛАДЫКА
МИРА, ОСВЯТИВШИЙ НАС
ЗАПОВЕДЯМИ СВОИМИ
И ПОВЕЛЕВШИЙ НАМ
ИСПОЛНЯТЬ ЗАПОВЕДЬ
О ЦИЦИТ!

БОРУХ АТО
АДОЙНОЙ, ЭЛОЙГЭЙНУ
МЭЛЕХ ГООЙЛОМ,
АШЕР КИДШОНУ
БЭМИЦВОЙСОВ,
ВЭЦИВОНУ АЛ МИЦВАС
ЦИЦИС.

ПОРЯДОК ОБЛАЧЕНИЯ В ТАЛИТ ГАДОЛЬ

[1]

По обычаю хасидов Хабада принято облачаться в талит гадоль и накладывать тфилин перед прочтением отрывка “ГДЕ СОВЕРШАЛИСЬ ЖЕРТВОПРИНОШЕНИЯ?” (с. 77).

В талит гадоль облачаются стоя. Его кладут в сложенном виде на правое плечо так, чтобы все четыре кисти цицит оказались спереди. Проверяют сохранность цицит и расправляют их, произнося следующий отрывок:

Господа благослови, душа моя! Сколь велик Ты, Господь, Бог мой, в одеянии, сотканном из красы и славы. Окутанный плащом света, стираешь Ты полог небес.

[2]

Разворачивают талит, держа его перед собой, касаются губами верхнего края, забрасывают талит за спину и начинают произносить следующее благословение. Произнося благословение, следует накрыть краем талита голову и закутаться

в него, думая о том, что Всевышний повелел нам закутываться в талит, чтобы мы не забывали исполнять Его заповеди.

בְּרוּךְ אֲתָהּ יְיָ, אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, אֲשֶׁר
קִדְּשָׁנוּ בְּמִצְוֹתָיו, וְצִוָּנוּ לְהִתְעַטֵּף
בְּצִיצֵת:

К моменту завершения благословения следует закутаться в талит так: обернуть два правых угла талита вокруг шеи и верхней части туловища, чтобы они спустились по спине слева; два же левых угла талита должны быть спереди. Таким образом, все четыре кисти цицит окажутся слева: две спереди и две сзади. Необходимо, чтобы тело было окутано и спереди, и сзади до груди. По обычаю хасидов Хабада принято, чтобы верхний край талита прикрывал также глаза.

Закутавшись в талит, следует простоять в таком положении по крайней мере столько времени, сколько необходимо, чтобы пройти около двух метров. В это время следует произнести:

מֵה יִקָּרַח חֲסִידְךָ אֱלֹהִים, וּבְנֵי אָדָם בְּצֵל כְּנַפְיֶךָ יַחֲסִיוּ:
יְרוּנוּ מִדְּשׁוֹן בֵּיתְךָ, וְנַחֵל עֲדֻנְיֶךָ תִּשְׁקָם: כִּי עַמֶּךָ
מְקוֹר חַיִּים, בְּאוֹרְךָ נִרְאָה אוֹר: מִשׁוֹחַ חֲסִידְךָ לְיַדְעֶיךָ, וְצִדְקָתְךָ
לְיִשְׂרָיִל בֵּן:

После этого следует развернуть талит, обернутый вокруг шеи, и дать ему свободно свисать с плеч. Принято покрывать голову верхним краем талита в течение всей молитвы.

в него, думая о том, что Всевышний повелел нам закутываться в талит, чтобы мы не забывали исполнять Его заповеди.

БЛАГОСЛОВЕН ТЫ,
ГОСПОДЬ, БОГ НАШ, ВЛАДЫКА
МИРА, ОСВЯТИВШИЙ НАС
ЗАПОВЕДЯМИ СВОИМИ
И ПОВЕЛЕВШИЙ НАМ
ЗАКУТЫВАТЬСЯ В ОДЕЖДУ
С ЦИЦИТ.

БОРУХ АТО
АДОЙНОЙ, ЭЛОЙГЭЙНУ
МЭЛЕХ ГООЙЛОМ,
АШЕР КИДШОНУ
БЭМИЦВОЙСОВ,
ВЭЦИВОНУ ЛЕГИСАТЭЙФ
БЭЦИЦИС.

К моменту завершения благословения следует закутаться в талит так: обернуть два правых угла талита вокруг шеи и верхней части туловища, чтобы они спустились по спине слева; два же левых угла талита должны быть спереди. Таким образом, все четыре кисти цицит окажутся слева: две спереди и две сзади. Необходимо, чтобы тело было окутано и спереди, и сзади до груди. По обычаю хасидов Хабада принято, чтобы верхний край талита прикрывал также глаза.

Закутавшись в талит, следует простоять в таком положении по крайней мере столько времени, сколько необходимо, чтобы пройти около двух метров. В это время следует произнести:

КАК ДРАГОЦЕННА милость Твоя, Господи! Сыны человеческие обретут убежище под сенью крыл Твоих, насытятся яствами дома Твоего. Напоишь Ты их сладкими водами Твоими, ибо подвластен Тебе источник жизни, и в свете Твоем мы видим свет. Надели милостью познавших Тебя, осени чистосердечных милостью Твоей.

После этого следует развернуть талит, обернутый вокруг шеи, и дать ему свободно свисать с плеч. Принято покрывать голову верхним краем талита в течение всей молитвы.

Стоя положите сложенный талит на правое плечо;
проверьте цицит.



Широко раскройте талит,
прикоснитесь губами
к верхнему краю, затем
в положении, в котором
выдержали его перед собой,
перенесите его так, чтобы он
свисал сзади. Приступите
к благословению.

Возьмите два правых угла талита, поднимите их...



...и положите их на левое плечо; возьмите два левых угла и притяните к левой стороне груди. Таким образом, все четыре цицит окажутся слева: две кисти спереди и две — сзади.



ПОРЯДОК НАЛОЖЕНИЯ ТФИЛИН

[1]

По обычаю хасидов Хабада принято облачаться в талит гадоль и накладывать тфилин перед прочтением отрывка “ГДЕ СОВЕРШАЛИСЬ ЖЕРТВОПРИНОШЕНИЯ?” (שֶׁל מִקְוֵי מַקְדֵּשׁ הַקֹּדֶשׁ) (с. 76-77). В субботы, праздники и холь ха-моэд тфилин не накладывают. Девятого ава тфилин надевают перед молитвой минха.

Накладывать тфилин нужно стоя. Следует настроить свои мысли на то, что Святой, благословен Он, повелел нам записать на пергаменте, находящемся внутри тфилин, четыре отрывка из Торы (Шмот, 13:1–10; 11-16; Дварим, 6:4–9; 11:13–21), в которых сказано о единстве Творца и об Исходе из Египта, дабы мы помнили о знаменьях и чудесах, которые Он совершил для нас. Эти чудеса ука­зывают на то, что Он един и всемогущ. Он повелел нам накладывать тфилин на руку напротив сердца и на голову, где находится мозг, чтобы мы подчиняли Ему свою душу, “пребывающую” в головном мозге, а также страсти и помыслы нашего сердца, чтобы служить Ему, Благословенному, ибо, наложив тфилин, еврей будет помнить о Творце и меньше думать о своих удовольствиях.

Местоположение ручного тфилин — выпуклость бицепса левой руки (для левши — правой) между локтевым и плечевым суставами. Накладывая ручной тфилин, нужно немного склонить коробочку в сторону тела, чтобы когда рука будет согнута в локте, тфилин оказался точно напротив сердца. Необходимо внимательно следить, чтобы тфилин и кожу руки ничего не разделяло. Запрещено отвлекаться мыслями от тфилин, пока они не надеты. После того как ручной тфилин помещен туда, где должен находиться, но перед тем, как затянуть ремень, следует произнести благословение “...НАКЛАДЫВАТЬ ТФИЛИН” (לְהַנִּיחַ תְּפִלִּין). Следует настроить себя на то, что это благословение относится также к головному тфилин.



Разверните ручной тфилин в сторону тела, закрепите узел, дважды оберните ремень вокруг бицепса, затем семь раз оберните его вокруг предплечья.



Поместите головной тфилин надо лбом точно посередине.



Узел головного тфилин должен располагаться точно посередине, на выступе затылочной кости, у границы затылка и шеи.



*Оберните ремень трижды
вокруг среднего пальца:
сначала вокруг нижней
фаланги, затем вокруг средней,
последний виток сделайте
вокруг первого.*



*После этого намотайте
оставшуюся часть ремня
вокруг ладони и закрепите его.*

אֶתְהָ יְיָ אֱלֹהֵינוּ מִלְּךָ הָעוֹלָם, אֲשֶׁר
 קִדְּשָׁנוּ בְּמִצְוֹתָיו, וְצִוָּנוּ לְהִנָּיֵחַ
 תְּפִלִּין:

Затягивают ремень. Следует обратить внимание на то, чтобы узел ручного

тфилин, имеющий форму буквы ם, был прижат к коробочке тфилин. Затем ремень еще два раза оборачивают вокруг бицепса, плотно прижимая основание тфилин (сквозь которое продет ремень) к руке. В результате все три оборота ремня должны изобразить на руке подобие буквы ש. Затем ремень семь раз оборачивают вокруг предплечья, а оставшуюся часть ремня — вокруг ладони. Затем следует надеть головной тфилин — таким образом, чтобы он оказался надо лбом, точно в середине надлобья. Узел головного тфилин, похожий на букву ך, должен быть расположен на выступе затылочной кости, у самой границы затылка и шеи.

НАЛОЖЕНИЕ ГОЛОВНОГО ТФИЛИН

Тот, кто разговаривал после наложения ручного тфилин, но до наложения головного тфилин, обязан перед наложением головного тфилин произнести благословение:

אֶתְהָ יְיָ אֱלֹהֵינוּ מִלְּךָ הָעוֹלָם, אֲשֶׁר
 קִדְּשָׁנוּ בְּמִצְוֹתָיו, וְצִוָּנוּ עַל מִצְוֹת
 תְּפִלִּין:

НАЛОЖЕНИЕ РУЧНОГО ТФИЛИН

† БЛАГОСЛОВЕН ТЫ,
ГОСПОДЬ, БОГ НАШ,
ВЛАДЫКА МИРА,
ОСВЯТИВШИЙ НАС
ЗАПОВЕДЯМИ СВОИМИ
И ПОВЕЛЕВШИЙ НАМ
НАКЛАДЫВАТЬ ТФИЛИН.

БОРУХ АТО
АДОЙНОЙ, ЭЛОЙГЭЙНУ
МЭЛЕХ ГООЙЛОМ,
АШЕР КИДШОНУ
БЭМИЦВОЙСОВ,
ВЭЦИВОНУ ЛЕГОНИАХ
ТФИЛИН.

Затягивают ремень. Следует обратить внимание на то, чтобы узел ручного тфилин, имеющий форму буквы “Йод” (י), был прижат к коробочке тфилин. Затем ремень еще два раза оборачивают вокруг бицепса, плотно прижимая основание тфилин (сквозь которое продет ремень) к руке. В результате все три оборота ремня должны изобразить на руке подобие буквы “шин” (ש). Затем ремень семь раз оборачивают вокруг предплечья, а оставшуюся часть ремня — вокруг ладони. Затем следует надеть головной тфилин — таким образом, чтобы он оказался надо лбом, точно в середине надлобья. Узел головного тфилин, похожий на букву “далет” (ד), должен быть расположен на выступе затылочной кости, у самой границы затылка и шеи.

НАЛОЖЕНИЕ ГОЛОВНОГО ТФИЛИН

Тот, кто разговаривал после наложения ручного тфилин, но до наложения головного тфилин, обязан перед наложением головного тфилин произнести благословение:

БЛАГОСЛОВЕН ТЫ,
ГОСПОДЬ, БОГ НАШ, ВЛАДЫКА
МИРА, ОСВЯТИВШИЙ НАС
ЗАПОВЕДЯМИ СВОИМИ И
ПОВЕЛЕВШИЙ НАМ ВЫПОЛНЯТЬ
ЗАПОВЕДЬ О ТФИЛИН.

БОРУХ АТО
АДОЙНОЙ, ЭЛОЙГЭЙНУ МЭЛЕХ
ГООЙЛОМ, АШЕР КИДШОНУ
БЭМИЦВОЙСОВ,
ВЭЦИВОНУ АЛ МИЦВАС
ТФИЛИН.

Это благословение нужно произносить только в случае, если произнесенные слова не относились непосредственно к наложению тфилин. Если же человек задал вопрос, необходимый для правильного наложения тфилин, то второе благословение произносить не надо. Тем не менее, между наложением ручного и головного тфилин следует стараться не говорить ничего.

После наложения головного тфилин, ремень ручного тфилин оборачивают один раз вокруг нижней фаланги среднего пальца, второй раз вокруг средней и третий раз — снова вокруг нижней. Остаток ремня следует обернуть вокруг ладони.

УТРЕННЯЯ МОЛИТВА ШАХАРИТ

Молитвы, предваряющие утреннюю службу

Следующие отрывки можно произносить сидя.

Перед молитвой следует сказать:

מְקַבֵּל עָלַי מִצְוֹת עֲשֵׂה שָׁל וְאַהֲבָתָה
לְרַעְדָה כְּמוֹדָה: הַרְיֵנִי

מֵה טְבוּ אֱהִיָּה יַעֲקֹב, מִשְׁכַּנְתֶּיךָ יִשְׂרָאֵל: וְאֲנִי בָרַב חֶסֶדְךָ אָבִא
בֵּיתְךָ, אֲשֶׁתְּחַוֶּה אֶל הַיְכָל קִדְשֶׁךָ בִּירְאָתְךָ: וְאֲנִי תַפְלְתִי לְךָ
יְיַ עַת רְצוֹן, אֱלֹהִים בָּרַב חֶסֶדְךָ, עֲנֵנִי בְּאַמֶּת יִשְׁעֶךָ:

Это благословение нужно произносить только в случае, если произнесенные слова не относились непосредственно к наложению тфилин. Если же человек задал вопрос, необходимый для правильного наложения тфилин, то второе благословение произносить не надо. Тем не менее, между наложением ручного и головного тфилин следует стараться не говорить ничего.

После наложения головного тфилин, ремень ручного тфилин оборачивают один раз вокруг нижней фаланги среднего пальца, второй раз вокруг средней и третий раз — снова вокруг нижней. Остаток ремня следует обернуть вокруг ладони.

УТРЕННЯЯ МОЛИТВА ШАХАРИТ

Молитвы, предваряющие утреннюю службу

*Следующие отрывки можно произносить сидя.
Перед молитвой следует сказать:*

↓ **ПРИНИМАЮ НА СЕБЯ ЗАПОВЕДЬ** “Люби ближнего своего, как самого себя”.

- [1] **КАК ХОРОШИ** шатры твои, Яаков, жилища твои, Израиль! По великой милости Твоей войду я в дом Твой и, преисполнившись трепета, склонюсь в святилище Твоем. Да придется молитва моя, Господь, на час благоволения Твоего. Боже, в великой милости Твоей ответь мне, воистину спаси меня.