



Умение слушать

Единственная мицва (заповедь) Рош ха-Шана – слушать голос шофара, бараньего рога. Мы начинаем год, вслушиваясь в этот звук! Центральная роль слушания в еврейской жизни отражена и в молитве «Шма»: «Слушай [шма], Израиль: Господь – Бог наш, Господь один». Когда мы слушаем и когда слушают нас, это позволяет нам делиться своими надеждами, мнениями, планами и проблемами, а также стать друг для друга свидетелями общения, исцеления и роста. Когда нас слушают и слышат, это спасение от одиночества.

Что поможет вам прислушаться к голосу собственной души в эти праздничные дни? Кого вы выслушаете внимательно, выделив для этого время, и как вы это сделаете? Кого бы вы хотели попросить выслушать вас?

Шофар - שופר



Пробуждающий зов

Шофар традиционно звучит не только в Рош ха-Шана и в конце Йом Кипура, но и каждый день месяца, предшествующего Рош ха-Шана. Маймонид, сефардский богослов и врач XII века, говорил, что *шофар* служит «пробуждающим зовом».

Какой пробуждающий зов вы слышали в прошедшем году? Как вы думаете, к чему он призывает вас пробудиться в наступающем году?

Шофар - שופר



Память шофара

Слушать голос шофара настолько важно для Рош ха-Шана, что в Торе этот праздник даже называется днем звучания шофара: «*Йом труа*», или, в память о звуке трубящего шофара, «*Зикарон труа*».

Если голос шофара или память о нем в этом году навели вас на какую-то мысль, то на какую?

Шофар - שופר



Разбитость

Какое послание закодировано в названиях трех звуков шофара – *ткия*, *шварим* и *труа*? «*Ткия*» – это «зов»; «*шварим*» означает «сломанный», «разбитый»; и, согласно самому раннему переводу, библейское название Рош ха-Шана, *Йом труа*, означает «день стенания».¹ Звуки шофара заставляют нас прочувствовать разбитость, сломленность и сострадание по этому поводу.

Кто был рядом с вами, когда вы чувствовали себя разбитыми и уязвимыми? Как вы можете выразить сочувствие и сострадание к своим и чужим душевным ранам? Где в мире вы видите разбитость, которая находит отклик в вашей душе? Что значит для вас – пробудиться на этот зов?

Шофар - שופר





Священный трепет

Десять дней от Рош ха-Шана до Йом Кипура называются Днями трепета. Это время, когда мы возвращаемся к лучшему в себе, исправляем и пересматриваем свое поведение. Исследования последнего десятилетия² показали, что чувство священного трепета способствует счастью, здоровью и укреплению связей между людьми. Дахер Келтнер, руководитель социальной лаборатории Калифорнийского университета в Беркли, объясняет: «Священный трепет – это ощущение присутствия чего-то огромного или сверхчеловеческого, того, что выходит за рамки нашего нынешнего понимания вещей». Он пишет, что, когда мы замираем в восхищении перед красотой или чудом, то понимаем, что являемся частью чего-то гораздо большего. Наше мышление совершает переход от «я» к «мы».

Величие – תלכויות



Живость мысли

Еврейские источники³ учат, что наши поступки растут из наших мыслей, а мыслями иногда владеют стереотипные идеи и представления о положении вещей. Такая зашоренность может помешать нам гибко реагировать на постоянно меняющийся мир. Ритуал ежедневной еврейской молитвы включает в себя напоминание о том, что Бог дает нам способность к живому и гибкому мышлению каждый день: «Ты одаряешь человека разумом и учишь смертного мудрости». В Рош ха-Шана мы получаем возможность подключиться к высшему Источнику разума и обновить свое мышление, сделав его более гибким и отзывчивым к различным возможностям. Это меняет нашу судьбу и создает волны, влияющие на судьбу всего сущего.

Можете ли вы привести пример того, как обновили свой образ мышления в этом году? Можете ли вы привести пример стереотипного мышления?

Величие – תלכויות



В поле

Одна из самых известных еврейских молитв, которые читают в это время года – возвышенная и трогательная *Авину Малкейну* («Отец наш, Царь наш»). Она прославляет не только величие Бога, но также Его доступность и близость! Бог – это и величественное, внушающее священный трепет отдаленное присутствие, и в то же время близкий и любимый отец! В Дни трепета Бог находится «в поле» – совсем близко. Он просто ждет за дверью, чтобы мы «впустили Его»!

Что бы вы могли сказать Богу, о чем попросить Его в этом году? Готовы ли вы попытаться найти свои слова, написать свою собственную молитву, обратиться к Богу как к отцу?

Величие – תלכויות



Дыхание: Дух Божий внутри нас

Рош ха-Шана – праздник создания человечества, того момента, когда Бог вдохнул жизнь в первого человека. Это священное дыхание находит отражение в звуке шофара – звуке, который напоминает нам: любое дыхание есть не что иное, как Дух Божий внутри нас.

На иврите слово «дыхание» (*нешима*) и слово «душа» (*нешама*) имеют общий корень. Что вы чувствуете, когда спокойно следите за своим дыханием в течение нескольких секунд, или когда делаете несколько глубоких вдохов?

Величие – תלכויות





Воссоздание самих себя

Талмуд учит,⁴ что Рош ха-Шана – это не только день рождения мира, но и «день начала деяний Твоих». Это перезагрузка – новая заря наших действий, возможность обрести новую решимость. В этом же ключе говорит об ответственности человека за восстановление самого себя рабби Йосеф Соловейчик. Он пишет:⁵ «Самый фундаментальный принцип состоит в том, что человек должен творить самого себя. Именно эту идею иудаизм принес в мир... Покаяние, согласно галахической точке зрения, есть акт творения, само-творения. Разрыв психологического единства со своим прошлым «я» и создание нового «я», обладающего новым сознанием, новым сердцем и духом, иными желаниями, стремлениями и целями».

В каких аспектах своей жизни вы хотели бы что-то изменить или перезагрузить свое мышление, дух, цели или действия? Что вы посоветуете себе по этому поводу?

Обновление – לישתקלל



Творите свою жизнь как произведение искусства

Рабби Авраам Джошуа Хешель сказал: «Помните: вы должны творить свою жизнь как произведение искусства». Бааль Шем Тов, основатель хасидского движения, учил, что все в мире наполнено священными Божественными искрами, но они часто скрыты от глаз. Даже в запретных желаниях скрываются невидимые искры. Мы открываем красоту, когда находим эти искры и возвышаем их до Источника. Когда к вам приходит нечто непривлекательное с виду, может быть, какое-то запретное желание – не бегите от него. Вглядывайтесь пристальней, пока не сумеете разжечь искру – найти истинное желание, лежащее в его основе. Может быть, когда вам нестерпимо хочется печенья – на самом деле это желание общения, внимания или любви? Может быть, навязчивая проверка электронной почты или обновлений в соцсетях – это потребность в информации, близости, одобрении или признании?

Можете ли вы считать свою жизнь произведением искусства? Каким образом вы можете отойти подальше от холста в эти праздники, чтобы увидеть, что нужно изменить, возвысить или украсить в картине вашей жизни?

Обновление – לישתקלל



Творчество

Дни трепета – время обновления и реализации новых творческих возможностей: «Творчество – это воплощение идеала святости».⁶ Творчество – неотъемлемая часть духовности.

Вспомните несколько способов проявления творческих способностей, которые вы использовали в прошлом году. Можете ли вы расширить свой список, включив в него различные аспекты вашей жизни, такие, как игра или работа, общение с семьей или друзьями, физическая активность или учеба? Как может проявляться творчество в духовной жизни?

Обновление – לישתקלל



Откроем свои сердца

Как стать более любящими, сострадательными и нравственными людьми? Что это значит – открыть сердца? Представьте себе, что ваше сердце покрыто оболочкой или скорлупой. Моисей говорит израильтянам: «Обрежьте же оболочку вашего сердца».⁷ Это наш непрерывный труд, и особое внимание ему в нашей духовной работе уделяется в Дни трепета. Как ни странно, несколькими главами позже Моисей говорит израильтянам: «И обрежет Г-сподь, Б-г твой, сердце твое и сердце потомства твоего, чтобы любить Г-спода, Б-га твоего, всем сердцем твоим и всею душою твоею».⁸ Как же это понимать? Открыть сердце – это наша работа, или это то, о чем позаботится Бог? Может быть, это похоже на другие моменты в жизни, когда мы стараемся изо всех сил, и тут на нас снисходит благодать, и мы видим, что нас не оставили без помощи?

Когда вам случалось видеть, как человек делает что-то с открытым сердцем? Что помогает вам открыть свое сердце?

Обновление – לישתקלל





Танец прощения

Одно из слов на иврите, означающих «прощение, *мехила*, схоже со словом, означающим «танец» – *махоль*.

Какую связь вы видите между танцем и прощением? Некоторые танцы состоят из простых движений, которым можно научиться. Как вы думаете, из каких движений состоит танец прощения – включая мысли, чувства и действия?

Прощение – *להלל*



Будьте щедры на прощение

Бывают и всегда будут случаи, когда нам хочется объяснить, почему мы не можем принять извинения, и все же наши отношения и наша жизнь только выиграют, если мы согласимся на примирение, пусть даже это и окажется ошибкой. Великий еврейский богослов Маймонид пишет:⁹ «Когда обидчик просит о прощении, человек должен выполнить необходимую для этого внутреннюю работу с чистыми помыслами и открытой душой».

Как вам кажется, какая внутренняя работа необходима, чтобы принять извинения, даже если они в чем-то далеки от идеала? Что помогает вам выполнять эту внутреннюю работу?

Прощение – *להלל*



Прощение себя

Хасидский наставник рабби Иегуда Арье Лейб Альтер объясняет¹⁰ важность сочувствия к себе стихом из книги Мишлей¹¹: «Как в воде лицо – к лицу, так сердце человека – к человеку». Он говорит, что, когда мы прощаем себя, проявляем милосердие к себе, мы не только становимся более способными сопереживать и другим, но (если только можно так выразиться) и отношение Бога к нам становится более милосердным. Более того, слово *элуль*, название месяца, предшествующего Рош ха-Шана, – это сокращение стиха:¹² «Я принадлежу возлюбленному моему, а возлюбленный мой – мне».

Что поможет вам во время самоанализа перед Днями трепета отнестись к себе как к возлюбленному, с должным сочувствием и любовью? Что можно **начать**, что **прекратить** и что **продолжить**, чтобы добиться любви и сострадания к себе?

Прощение – *להלל*



Извинения

Извинитесь, даже если виноваты в случившемся не только вы. Знайте: иногда можно выиграть битву, но проиграть войну. Если вы станете ценить мир выше, чем моральное превосходство от собственной правоты, вы сделаете себе подарок. Извинения с вашей стороны не означают, что вы ошибаетесь, а другой человек прав. Они означают, что вы цените ваши отношения и берете на себя ответственность со своей стороны. В отдельном разговоре (не во время извинений) можно будет обсудить и роль другого человека.

Перед кем из ваших близких вы можете извиниться, даже когда виноваты не только вы? Что мешает вам извиниться? Что вы посоветуете себе?

Прощение – *להלל*





Каждая травинка

Почти 2000 лет назад мудрый рабби Шимон сказал, что в каждой травинке есть Божественное присутствие, которое и побуждает ее расти.¹³ Его мысль часто цитируют так: «У каждой травинки есть свой ангел, который шепчет ей: “Расти!”»

Закройте глаза и представьте себе Божественное присутствие в виде небесного наставника. Если бы вам было послана обнадеживающая весть, как бы вы это ощутили? Какие советы мог бы вам дать такой наставник?

Память - לזכרון



Мы вместе

Единственный и любимый королевский сын в детстве пел свою любимую мелодию, когда хотел увидеться с отцом. Когда король слышал эту мелодию, он бросал все и спешил к своему ребенку. Много лет спустя, когда взрослый сын вернулся домой после долгих странствий по свету, стражники не узнали его и прогнали. Принц вспомнил о заднем окне, через которое мелодия долетала до королевского тронного зала. У этого окна он и спел свою любимую мелодию. Стражники хотели схватить принца, но король подбежал к окну и велел им отойти. Он улыбнулся любимому сыну и крикнул: «Иди же ко мне, я так по тебе соскучился!»

Когда мы слышим *шофар* в Рош ха-Шана, это напоминает нашей душе и нашему Создателю, что мы принадлежим друг другу. Нравится ли вам какая-нибудь мелодия? Что трогает вашу душу, напоминая о единстве и близости?

Память - לזכרון



Книги жизни

В Талмуде сказано, что в Рош ха-Шана открываются книги жизни.

Если бы ваш прошлый год был записан в книге, за какую страницу вы были бы особенно благодарны? Какая страница вызывает у вас добрые чувства к себе? Представьте себе, что эту книгу читает ваш прапрапрадед. Что могло бы вызвать у него улыбку?

Если бы предстоящий год также был записан в книге, какой вы хотели бы видеть ее основную мысль?

Память - לזכרון



История как моральный ориентир

На вебинаре Momentum рабби Ариэль Бургер рассказывал о том, что сказал однажды его учитель, профессор Эли Визель: «Слушая свидетеля, вы становитесь свидетелем».¹⁴ Профессор Визель имел в виду, что мы учимся на чужом опыте и сохраняем живые воспоминания. Он считал, что, храня в памяти чью-то историю, мы становимся лучше, этичнее: «Если я несу ответственность перед теми, чью историю помню, я буду проявлять больше чуткости, сострадания и смелости. Я буду чаще поступать правильно. Когда мы храним в памяти чужую историю, это придает нам чувства ответственности и дает силу преодолевать внутреннее сопротивление, чтобы поступать правильно или помогать другим.

Можете ли вы найти историю, например, из жизни вашей бабушки, или дедушки, или дальнего предка, которую будете хранить в памяти всю жизнь и рассказывать на семейных торжествах? А когда сделаете хорошую работу, то сделаете ее в память об этой истории, и возьмете на себя ответственность за то, чтобы она не забылась?»

Память - לזכרון





ВСЁ в голове

Акошь ба-рош! «ВСЁ в голове!» В Израиле эта фраза часто используется, чтобы донести до людей мысль: мы способны вообразить и мысленно преобразить самих себя – такими, какими хотим быть, и то, что хотим видеть! Рош ха-Шана – «голова» года, и в этот день нам дается шанс перейти к этапу проектирования себя самих. Мы можем переписать сценарий, по которому будем жить в будущем году!

Если бы вы были редактором и архитектором своей личной истории и могли переписать свой сценарий, с чего бы вы начали? Какую историю вы напишете для своего будущего, если приложите усилия к его созданию?

Рош ха-Шана – ראש השנה



Перемены

На иврите слова *шана* («год») и *шина* («изменение», дословно «изменил» - прим. пер.) имеют общий корень. Стоит изменить один звук, и «год» превратится в «изменение». Новый год – время планировать изменения.

Что бы вы особенно хотели изменить в этом году?

Рош ха-Шана – ראש השנה



Повторение

На иврите слово, обозначающее «год» (*шана*), имеет общий корень со словом, обозначающим «повторение» (*шанен*, дословно «повтори, заучи» - прим. пер.). Новый год напоминает нам о том, что у нас есть выбор – что продолжать делать по-прежнему и какие новые модели поведения усвоить, определив небольшие конкретные шаги, которые будем регулярно повторять. Талмуд учит, что повторение имеет большое значение для развития мастерства. Рабби Авраам Джошуа Хешель сказал: «Хороший человек - не тот, кто поступает правильно, а тот, кто имеет привычку поступать правильно».

Какую модель поведения, положительную или отрицательную, вы повторяли достаточно регулярно, чтобы это стало привычкой? Какие новые действия вы бы хотели повторять регулярно, чтобы выработать новую привычку?

Рош ха-Шана – ראש השנה



Сон и отдых

Дни трепета призывают нас пробудиться от морального сна. Но история сотворения мира говорит нам, что обновляющий отдых (*менуха*) – необходимая часть как жизни, так и творческого процесса. На иврите слова *шана* («год») и *шэна* («сон») имеют один и тот же корень. Качественный сон поддерживает иммунную систему, улучшает работу мозга, поднимает настроение и укрепляет психическое здоровье.¹⁵ Все это закладывает основу, которая позволяет нам энергично добиваться личных целей.

Какие шаги вы можете предпринять, чтобы регулярно высыпаться? В каких случаях вы убеждались, что хороший сон – ценность? Чем обновляющий отдых может обогатить ваш шаббат?

Рош ха-Шана – ראש השנה



Компост

Какая может быть связь между компостом и Йом Кипуром? Подумайте вот о чем: пищевые отходы можно просто выбросить, а можно переработать в компост, чтобы создать плодородную почву, на которой вырастут новые продукты. В духовной сфере Талмуд¹⁶ исследует два варианта обращения с духовными отбросами – преднамеренными запретными поступками. В одном случае они удаляются из биографии человека, «выбрасываются» после того как он сознается, раскается и даст обещание никогда больше так не поступать. Но Талмуд описывает и другой, более преобразующий и творческий вариант, когда умышленное прегрешение фактически превращается в добродетель: оно становится плюсом для духовной биографии, удобрением для роста. Сейчас вы видите связь с компостом?

Можете ли вы представить себе человека, который «переписывает» финал истории какой-то травмы или проступка в прошлом, превращая ее в нечто живительное и исцеляющее для себя и других?

Свобода менять направление – пшшл

Мы свободны

Когда Эдит Эгер было шестнадцать лет, мать сказала ей: «Помни, никто не может отнять у тебя то, что ты задумала». Эти слова помогли ей понять, какую свободу можно сохранить даже в Освенциме. Травма может вызвать реакцию, на первый взгляд произвольную. Но в предисловии к своим замечательным мемуарам «Выбор: принять возможное»¹⁷ доктор Эгер пишет, что эта книга – «история выборов, больших и малых, которые могут привести нас от травмы к триумфу... от плена к свободе». Ключевая идея Дней трепета заключается в том, что у нас больше свободы, чем мы думаем. Мы свободны в любой момент выбрать свою реакцию на происходящее. Наши прошлые решения не связывают нас. Завтра мы можем действовать иначе, чем вчера.

В какой ситуации вы чувствуете потребность выбрать новый ответ?

Свобода менять направление – пшшл

Умение отпускать

Рош ха-Шана – время пересмотреть, а затем проработать и отпустить прошлые ошибки. Переживание боли или стыда снова и снова ничего не исправит. Прокручивание прошлого в уме его не изменит. Дни трепета побуждают нас обдумать и принять то, что было, а затем отпустить, чтобы освободить место для новых моделей поведения и новых обязательств. В сущности, ташлих, глубоко символический ритуал, проводимый обычно в первый день Рош ха-Шана, буквально означает «отбросить»! Подойдя к бегущей воде, мы вытряхиваем из карманов свалевшиеся частички ткани,¹⁸ символизирующие наши грехи, «отбрасываем» и смотрим, как их уносит течением! Символически отбросив прошлые ошибки, мы с горячим желанием и сосредоточенностью готовимся к новому началу!

Часто мы выбрасываем сувениры, напоминающие о людях или временах, которые мы предпочли бы забыть! Если бы вы могли избавиться от привычки или манеры поведения, которые, как вы знаете, идут вам не на пользу, какую из них вы бы выбрали?

Свобода менять направление – пшшл

Жизнь коротка

Рабби Джонатан Сакс пишет: «Как бы ни увеличилась ожидаемая продолжительность жизни, мы все равно не сумеем за одну жизнь достичь всего, чего могли бы. Эта жизнь – все, что у нас есть. Итак, вопрос: как нам ею правильно распорядиться?»

Какова одна из ваших главных целей на предстоящий год, которая позволит вам в этом году хорошо распорядиться своей единственной жизнью?

Свобода менять направление – пшшл



Преображение

Мед – исключение из правил кашрута. В отличие от любой другой пищи животного происхождения, которую Тора разрешает есть евреям, ее дает некошерное насекомое – пчела. По словам Рава Натана, хасидского наставника XIX века,¹⁹ именно поэтому мы едим мед в Рош ха-Шана. Рав Натан полагает, что мед – символ преобразующей силы, и цитирует историю о могущественном Самсоне (в еврейской традиции – Шимшон – прим. пер.). Когда Самсону противостоят, казалось бы, непобедимые, далеко превосходящие по численности враги, он предлагает им разгадать загадку о меде, который нашел в туше льва: «Из едящего вышла снедь, и из сильного вышло сладкое».²⁰ Враги Самсона не могут разгадать загадку, и это становится для него моментом преобразования – решающим поворотом в битве.

О какой личной битве, победа в которой кажется невозможной, о какой неразрешимой задаче вы вспомните, стремясь к преобразению, когда будете наслаждаться медом в этот праздник?



Мед – שֶׁמֶט



Готовность вступить друг за друга

Библейская история о войне проясняет смысл обычая есть мед в Рош ха-Шана. В жестокой битве с филистимлянами царь Шаул (в русской традиции «Саул» – прим. пер.) в отчаянной попытке заручиться Божественной милостью заставляет солдат поклясться, что они будут поститься до наступления темноты. Йонатан, сын царя Шаула, который в это время в одиночку захватывает форпост филистимлян, ничего не знает о клятве и пробует немного меда. Божественная милость не приходит, и тогда царь объявляет смертный приговор нарушителю клятвы. Когда он выясняет, что нарушитель – его собственный сын, они оба соглашаются, что Йонатан должен умереть. Но воины не согласны:²¹ «Но сказал народ Шаулу: неужели умрет Йонатан, который совершил это великое спасение Йсраэля? Да не бывать этому! (Как) жив Г-сподь, что и волос не упадет с головы его на землю, ибо Б-г был с ним ныне. И народ спас Йонатана, и он не умер».

Наслаждаясь медом, мы можем вспомнить о силе и сладости, которую несет в себе готовность вступить за другого ради высшей правды и справедливости. За кого вы вступились в прошедшем году?



Мед – שֶׁמֶט



Земля, текущая молоком и медом

Чему учат нас известные слова: «Земля, текущая молоком и медом? Наши мудрецы видят в них радикальную идею: плодородие земли зависит от людей, которые заботятся о нуждающихся! Они проводят лингвистическую связь между историей Содома и Гоморры и последствиями морального упадка и невнимания к нуждающимся. И торжественное заявление фермера в Храме после щедрых и необходимых пожертвований нуждающимся звучит так: «Воззри вниз... с небес и благослови народ Свой, израильтян, и землю, которую Ты дал нам, землю, текущую молоком и медом».²² Тем самым мудрецы намекают, что поведение людей может обеспечивать процветание «земли, текущей молоком и медом», а может привести ее к упадку.

Как люди могут вдохновлять друг друга помогать нуждающимся? Можете ли вы сделать личное заявление (или заявление о намерениях) в Дни трепета?



Мед – שֶׁמֶט



Яблоки и мед

В Рош ха-Шана мы макаем кусочки яблока в мед и желаем друг другу сладкого года. Более того, в течение всего месяца после Рош ха-Шана, вместо того чтобы макать халу в соль, как это принято в остальное время года, ее обмакивают в мед, чтобы продлить ожидание сладкого года.

Кто сделал для вас что-то особенно «сладкое» в этом году? Для кого вы сделали что-нибудь «сладкое» в этом году?



Мед – שֶׁמֶט



Сила слез

На идиш есть поговорка: слезы для души – что мыло для тела! Когда мы даем сердцу «попотеть» и изливаем свои стремления слезами, врата Небес распахиваются настежь!²³ Наши праматери, плакавшие в прошлых поколениях, знали, что их слезы никогда не проливаются напрасно. И наши тоже! Каждую нашу слезу видят, собирают и бережно хранят. Слезы радости и боли отражают стремление души к близости. Они – высшее выражение человеческой души!

Каким образом вы можете позволить себе искренне и открыто поделиться своими желаниями в этом году? «Слезы – это спусковой клапан вашего организма, через который выходит стресс, горе, беспокойство и разочарование. А еще можно плакать слезами радости... Слезы – знак мужества, силы и искренности».²⁴ Слезы – знак мужества, силы и искренности». Как вы понимаете силу слез?

Прояснение и выражение наших стремлений – לפילה



Представление о будущем

Рав Авраам Исаак Кук, главный раввин догосударственного Израиля, говорит нам, что душа всегда молится! Его подход к работе в Дни трепета предполагает сосредоточенность не на прошлом, ошибках или грехах, а на будущем, на позитиве. Он пишет: «Полное возвращение к самому себе (*тшува*) действительно требует умения смотреть с высоты»; такой взгляд может подтолкнуть нас к новым моделям поведения и мышления.

Выделите пять минут (возможно, стоит воспользоваться таймером), чтобы выразить свое представление о будущем в 15 словах. Это кажется трудной задачей, но мы уже убедились: когда человек берется за дело, к его удивлению, у него все получается. Как вы можете включить свое представление о будущем в молитвы своей души?

Прояснение и выражение наших стремлений – לפילה



Благодарность

Благодарные люди счастливее и здоровее прочих – физически, социально и эмоционально. Хотя молитвы бывают очень разнообразными, наши мудрецы учат выражать в них благодарность за те благословения, которые уже дарованы нам.

Если бы вы сочиняли молитву благодарности за те дары, которыми уже владеете, о чем бы вы упомянули? Какие благословения, полученные вами в этом году, заслуживают особой благодарности?

Прояснение и выражение наших стремлений – לפילה



Самоанализ

Глагол *лехитпалель*, «молиться», на иврите буквально означает «исследовать себя». Суть молитвы в том, чтобы исследовать, чего мы хотим, почему мы этого хотим, и какую пользу это нам принесет. Рош ха-Шана – начало нового года – это возможность подключиться к силе молитвы и открыто выразить свою правду.

Обычно в Дни трепета люди собираются большими группами, чтобы помолиться вместе. Как же подключиться к силе молитвы в этом году, без многочисленных собраний? Сила – в наших словах! Сможете ли вы найти место и время, чтобы вслух выразить свои стремления в молитве или обращаясь к другому человеку?

Прояснение и выражение наших стремлений – לפילה





Жизнь имеет смысл

Каждый из нас наделен щедрыми дарами, которые позволяют нам менять мир к лучшему, быть соавторами Бога в творении, приблизить мир к тому, каким он должен быть. Возможно, это звучит пугающе. Еврейские дисциплины побуждают нас начинать эту целительную работу изнутри, с самих себя и с того, как мы взаимодействуем с самыми близкими людьми. Слово ободрения может укрепить уверенность в себе. Быть другом – преобразующий дар, оказывающий огромное влияние на самого человека и на тех, кто его окружает. Поступки, на первый взгляд незначительные, могут сыграть важную роль. Мы не можем исцелить мир сразу, но то, что мы делаем, имеет серьезные последствия.

Когда вам случалось видеть, как человек меняет свое поведение, и это отражается на других? Какой ваш поступок в этом году – маленький или большой – производил положительный эффект?

Истинная щедрость – **пְּתוּחַ**



На любящей доброте держится мир

Еврейское учения гласит, что Бог создал наш мир и поддерживает его с помощью *хесед* – любящей доброты. *Хесед* – это не просто способность быть милым с другими. Это любовь, сотканная из искреннего понимания, щедрости и поддержки, не имеющая никаких других мотивов, кроме доброты. Когда мы постигаем умение отдавать – с помощью *хесед* и щедрых пожертвований (*цдака*), – мы помогаем другим и преобразуем себя. Мы смотрим на мир новыми глазами, открываем свое сердце для нужд окружающих и стремимся приложить силы к тому, чтобы сделать мир лучше.

Какие истории о щедрости вас вдохновляют? Какой щедрый поступок вы можете совершить сегодня или в ближайшие несколько дней?

Истинная щедрость – **пְּתוּחַ**



Творить справедливость и правосудие

Что значит – жить нравственной жизнью? Существует несколько еврейских ответов на этот вопрос. Один из них – объяснение, которое предлагает Тора по поводу того, почему Бог избрал Авраама:²⁵ «Потому что избрал я его, чтобы он заповедал сыновьям своим и дому своему после себя следовать путем Господа, творить справедливость и правосудие». Нечто подобное говорит и пророк Миха:²⁶ «Сказано тебе, человек, что добро и что Г-сподь требует от тебя: только вершить правосудие, и любить милосердие, и скромно ходить пред Б-гом твоим».

Кто служит вам образцом для подражания, когда речь идет о том, чтобы «творить справедливость и милосердие»? Приведите пример того, как поступают такие люди.

Истинная щедрость – **пְּתוּחַ**



Что мы знаем о дающих

Мы так заняты и перегружены! Под силу ли нам выделить время и ресурсы? Исследования доказывают, что дающие – самые счастливые и успешные люди. Адриенна Голд Дэвис говорит: «Как свеча может зажечь множество свечей, не теряя при этом собственного света, так и щедрость может осветить жизнь других, не теряя собственной силы! Мы часто боимся «делиться своим светом» из беспокойства, что нам «самим не хватит». Однако чем больше мы отдаем, тем больше у нас остается! Чем щедрее мы делимся своим светом – ресурсами, временем, энергией, – тем ярче сияем сами!»

Как вы думаете, почему дающие счастливее других? вспомните времена, когда вы проявляли щедрость. Как это отразилось на вашем счастье?

Истинная щедрость – **пְּתוּחַ**



1



Примечания к карточкам

Умение слушать

Навеяно идеями Памелы Фокс-Кламан

Разбитость

Рабби Арье Бен-Давид (текст адаптирован)

¹ *Таргум Йонатан, 29:1.*

Священный трепет

Хеди Шлейфер, текст адаптирован Ронит Зив-Крегер

² https://greatergood.berkeley.edu/article/item/eight_reasons_why_awe_makes_your_life_better.

Живость мысли

³ К примеру, гимн «Леха доди», который поют в пятницу вечером.

Примечания – לרנן



2



В поле

Адриенна Голд Дэвис и Ронит Зив-Крегер

Воссоздание самих себя

4 Рош ха-Шана, 27а.

5 *Halakhic Man*. trans. Lawrence Kaplan. Cambridge University Press, (1989), pp. 109-110.

Творите свою жизнь как произведение искусства

Рабби Натан Маргалит, текст адаптирован Ронит Зив-Крегер

Творчество

6 Soloveitchik, Rabbi Joseph B. *Halakhic Man*. Cambridge University Press, (1989).

Примечания – לרנן



3



Откроем свои сердца

7 Дварим, 10:16.

8 Дварим, 30:6.

Будьте щедры на прощение

9 *Мишне Тора, Законы раскаяния, 2:10.*

Прощение себя

По мотивам занятий с рабби Меиром Сендором

10 *Сфат Эмет, недельная глава «Шофтим».*

11 Притчи 27:19

12 Песнь Песней, 6:3.

Каждая травинка

13 Мидраш Берешит Рабба, 10:6.

Мы вместе

Рабби Давид Яффе, текст адаптирован

Примечания – לרנן



4



Ронит Зив-Крегер

Книги жизни

Рабби Арье Бен Давид, текст адаптирован Ронит Зив-Крегер

История как моральный ориентир

Из вебинара Momentum с рабби Ариэлем Бургером

14 Ariel Burger, *Witness: Lessons from Elie Wiesel's Classroom* (Boston: Houghton Mifflin Harcourt, 2018).

ВСЁ в голове

Адриенна Голд Дэвис

Сон и отдых

Совместно с Эрин Ринг

15 <https://www.sleepfoundation.org/sleep-guidelines-covid-19-isolation>.

Примечания – לרנן



5



Компост

16 Йома, 86b.

Мы свободны

17 Edith Eger, *The Choice: Embrace the Possible* (New York: Scribner, 2017).

Умение отпускать

18 Совместно с Адриенной Голд Дэвис
Традиционно евреи используют для обряда ташлик крошки хлеба. Однако многие из современных раввинов считают, что лучше этого не делать, поскольку хлеб засоряет водоемы и вредит рыбе.

Преображение

По мотивам занятий с Сабриной Бургер
19 Rav Natan, *Likkutei Halachot, Devarim Hayotzim min haChai* 2:5.
20 Шофтим, 14:14.

Готовность вступиться друг за друга

Миха Оденхаймер, текст адаптирован
Ронит Зив-Крегер

Примечания – לפרט



6



21 Шмуэль I, 14:45.

Земля, текущая молоком и медом

Рабби Дов Берковиц, текст адаптирован
Ронит Зив-Крегер
22 Дварим, 26:15.

Сила слез

Адриенна Голд Дэвис и Ронит Зив-Крегер
23 Из трактата Хагига, 5.
24 Judith Orloff, *The Empath's Survival Guide: Life Strategies for Sensitive People* (Louisville, CO: Sounds True Publishing, 2017).

Представление о будущем

Упражнение адаптировано из текста Эдны Десятник

Благодарность

Эрин Ринг и Ронит Зив-Крегер

Самоанализ

Эрин Ринг и Ронит Зив-Крегер, текст

Примечания – לפרט



7



адаптирован Лори Палатник

Жизнь имеет смысл

Рабби Джонатан Сакс, текст адаптирован
Ронит Зив-Крегер

Творить справедливость и правосудие

25 Берешит 18:19.
26 Миха, 6:8.

Примечания – לפרט



ИНСТРУКЦИИ

Карточки для Рош ха-Шана

Доктор Ронит Зив-Крегер,
директор по образованию и подготовке руководящих кадров Momentum

ПРЕДЛОЖЕНИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

Инструкции для печати:

- Карточки отформатированы для распечатки на домашнем принтере.
- Их можно распечатать как на обычной бумаге, так и на более плотной.
- Распечатайте страницу и вырежьте каждую карточку по контуру.
- Всего в наборе 40 карточек, по 4 в каждом из 10 разделов.

Как использовать:

- Каждая карточка содержит изречение, связанное с Днями трепета.
- Под изречением на каждой карточке стоит один или несколько вопросов для размышления и обсуждения.
- Изречения и вопросы предназначены для разных возрастных категорий; не все они рассчитаны на участников любого возраста.

В дни, предшествующие Рош ха-Шана и далее, до конца Йом Кипура:

- Каждый день вешайте новую карточку на холодильник или еще куда-нибудь на видное место, где каждый член семьи сможет ее прочитать.
- Читайте по одной карточке каждый день, когда вся семья собирается за столом.
- Оставьте карточки в коробке или в корзинке в удобном месте, например, в гостиной или на кухне, чтобы члены семьи могли их прочитать.
- Берите карточку с собой на прогулку, чтобы обдумать или обсудить с кем-то из домашних или с другом.
- В Дни трепета выкладывайте по одной карточке в социальные сети и предлагайте подписчикам высказываться.
- Всего у вас 40 карточек, так что вы можете читать по четыре в день с Рош ха-Шана до Йом Кипура (10 дней) и таким образом прочитать все, а можете читать по одной с начала месяца

Элуль до Йом Кипура.

- Эти карточки можно использовать в некоторых играх, особенно в таких, где карты разбиты на группы по четыре. Например, в Кент. Вот ссылка на правила игры: <https://www.wikihow.com/Play-Kent>. Кент или другую карточную игру можно дополнить новым элементом: пусть каждый игрок читает по одной карточке, например, в конце каждого раунда.

За праздничным столом в Рош ха-Шана:

1. Положите по одной или по несколько карточек напротив каждого сидящего за столом.
2. Во время застолья предложите всем по очереди прочитать свои карточки вслух.
3. Используйте вопросы на карточках как тему для беседы.
4. Оставшиеся карточки поставьте на стол в коробке или в корзинке, чтобы кто-то мог обменять доставшуюся ему карточку на другую.

В Йом Кипур:

1. В течение всего дня используйте карточки, чтобы вовлечь всю семью в беседу и проникнуться смыслом праздника.
2. По очереди читайте карточки накануне Йом Кипура.

Игра в поиски сокровищ для всей семьи с любым набором детских карточек

Превратите всю семью в кладоискателей! В новой игре в Дни Трепета могут участвовать все. Спрячьте карточки в разных местах дома и предложите детям искать их с вечера Рош ха-Шана до завершения Йом Кипура. Пусть они ежедневно приносят свои находки к столу, когда

семья собирается за ужином – или к субботнему столу, если расписание вашей семьи не позволяет ужинать вместе каждый вечер. Читайте найденные карточки вслух... можно даже вручить сладкую награду герою, который сумеет отыскать больше всех карточек!

Bibliography for Adult Cards

Listening

Inspired by Pamela Fox Claman.

Brokenness

Adapted from Aryeh Ben David.

¹*Targum Yonatan* on Numbers 29:1.

Wonder and Awe

Adapted by Ronit Ziv-Kreger from Hedy Schleifer,

²https://greatergood.berkeley.edu/article/item/eight_reasons_why_awe_makes_your_life_better.

Agility of Thought

³For example, the *Lecha Dodi* prayer sung on Friday Night.

In the Field

By Adrienne Gold Davis, with Ronit Ziv-Kreger.

Recreating Ourselves

⁴Rosh Hashanah 27a.

⁵*Halakhic Man*, trans. Lawrence Kaplan. Cambridge: Cambridge University Press, 1989, 109-110.

Build Your Life as a Work of Art

Adapted from R. Natan Margalit by Ronit Ziv-Kreger.

Creativity

⁶Soloveitchik, Rabbi Joseph B. *Halakhic Man*. Cambridge: Cambridge University Press, 1989.

Opening Our Hearts

⁷Deuteronomy 10:16.

⁸Deuteronomy 30:6.

Be Generous with Forgiveness

⁹Mishneh Torah, Laws of Repentance 2:10.

Forgiving Ourselves

Inspired by studying with R. Meir Sender.

¹⁰Proverbs 27:19

¹¹Sefat Emet, parashat Shoftim.

¹²Song of Songs 6:3.

Every Blade of Grass

¹³Midrash Bereshit Rabba 10:6.

We Belong Together

Adapted from R. David Jaffe by Ronit Ziv-Kreger.

The Books of Life

Adapted from R. Aryeh Ben David by Ronit Ziv-Kreger.

Carrying a Story as a Moral Guide

From a Momentum Boost webinar with R. Ariel Burger.

¹⁴Burger, Ariel. *Witness: Lessons from Elie Wiesel's Classroom*. Boston: Houghton Mifflin Harcourt, 2018.

It's ALL in the Head

By Adrienne Gold Davis.

Sleep and Rest

With Erin Ring.

¹⁶<https://www.sleepfoundation.org/sleepguidelines-Covid-19-isolation>.

Compost

¹⁷Yoma 86b.

We Are Free

¹⁸Eger, Edith. *The Choice: Embrace the Possible*. New York: Scribner, 2017.

Letting Go

With Adrienne Gold Davis.

¹⁹Jews have traditionally used bread for tashlich. However, many of today's rabbis say lint is better than bread, which pollutes the water and harms the fish.

Transformation

Inspired by studying with Sabrina Burger.

²⁰Rav Natan, Likkutei Halachot, Devarim Hayotzim min haChai 2:5.

²¹Judges 14:14.

Speaking Up for Each Other

Adapted from Micha Odenheimer by Ronit Ziv-Kreger.

²²Samuel 14:45.

A Land Flowing with Milk and Honey

Adapted from R. Dov Berkovits by Ronit Ziv-Kreger.

²³Deuteronomy 26:15.

The Power of Tears

By Adrienne Gold Davis, with Ronit Ziv-Kreger.

²⁴Based on Hagigah 5.

²⁵Orloff, Judith. *The Empath's Survival Guide: Life Strategies for Sensitive People*. Louisville, CO: Sounds True Publishing, 2017.

A Vision for Your Future

Exercise adapted from Edana Desatnik.

An Attitude of Gratitude

By Erin Ring, with Ronit Ziv-Kreger.

Self-Examination

Adapted from Lori Palatnik by Erin Ring and Ronit Ziv-Kreger.

Life Is Meaningful

Adapted from R. Lord Jonathan Sacks by Ronit Ziv-Kreger.

Doing What Is Just and Right

²⁶Genesis 18:19.

²⁷Michah 6:8.

Благодарность

Разработка игр – Маор Зив-Крегер, Кайла Франкель, р. Джессика Берковиц и Рози Холландер, карточки для молодежи – при участии Рози Холландер, графический дизайн – Ира Гинзбург, техническое редактирование – Дина Натаф. С благодарностью к Богу, к изречениям наших мудрецов из любимых книг, к учителям, коллегам и друзьям: Адриенне Голд Дэвис, р.

лорду Джонатану Саксу, Эрин Ринг, р. Арье Бен-Давиду, Сабрине Бургер, р. доктору Ариэлю Бургеру, Памеле Фокс-Кламан, р. Давиду Яффе, Хеди Шлейфер, р. Дову Берковицу, р. Меиру Сендору, Рози Холландер и доктору Давиду Зив-Крегеру. Текст некоторых карточек взят в сокращении из книги Ронит Зив-Крегер «Год роста», Momentum Publication 2021.