



## Слушать

Единственная заповедь, уникальная для Рош ха-Шана, – слушать звук шофара. Когда мы слушаем и разговариваем друг с другом, это нас объединяет. Но знаешь ли ты, что 85% всех знаний мы получаем с помощью слуха?

Если бы можно было получить в дар от Бога возможность слышать что угодно, что бы тебе хотелось услышать?

Шофар - שופר



## Дни трепета

Десять дней от Рош ха-Шана до Йом Киппура называются Днями трепета.

Бог всегда рядом с нами, но в это время Он особенно настойчиво приглашает нас строить и развивать отношения с Ним. Это похоже на то, как король покидает свой дворец, чтобы любой мог подойти к нему и встать рядом.

Если бы у тебя был выбор, чего бы тебе хотелось больше – приблизиться к Богу, или чтобы Бог приблизился к тебе?

Величие – תלכויות



## Свет и тьма

В еврейском календаре каждый новый месяц начинается с новолуния, когда на темном небе появляется тонкая полоска света. Рош ха-Шана празднуется в новолуние месяца тишрей. Каждый новый день по еврейскому календарю начинается с наступлением темноты. Эта еврейская традиция напоминает нам о том, что и в темные моменты нужно искать свет.

В каком темном моменте или трудном деле своей жизни ты теперь тоже видишь свет или благословение?

Обновление – תחדשו



## Магия прощения

Когда мы прощаем других, это помогает не только им, но и нам самим. Когда мы отпускаем старые обиды, в наших сердцах освобождается место для новых чувств – надежды и силы. Прощая кого-то, ты освобождаешься от обиды на него.

Бывают случаи, когда нам хочется объяснить, почему мы пока не можем принять извинения. Но если согласиться на примирение, как бы трудно ни было простить того, кто причинил нам боль, наши отношения и вся наша жизнь магическим образом изменятся к лучшему.

Что бы ты вы брал: чтобы простили тебя или чтобы у тебя попросили прощения?

Прощение – תחילה





## Ты – звезда!

В Рош ха-Шана мы едим кусочки яблок, окуная их в мед, и желаем друг другу сладкого Нового года. Почему именно яблоки?

Если разрезать яблоко поперек (по отношению к сердцевине), ты увидишь у него внутри звезду. Когда у тебя есть яблоки и мед, это напоминает о том, что ты – звезда. Бог делает звездой каждого человека!

Что помогает тебе помнить о том, что ты звезда? Кто помогает тебе в этом? Кому ты помогаешь вспомнить, что он тоже звезда? Как?



Память – לזכרון



## Пробуждение и отдых

Дни трепета – это сигнал к пробуждению, но история Сотворения мира, когда Бог отдыхал в шаббат, говорит нам о том, что отдых тоже важен для жизни и творчества! На иврите слова «год» (*шана*) и «сон» (*шейна*) связаны между собой общим корнем. Может быть, это тебя удивит, но хороший сон помогает людям думать и улучшает самочувствие.

Когда тебе приносит пользу хороший ночной сон? Что тебе нужно сделать, чтобы лучше выспаться?



Рош ха-Шана – ראש השנה



## Кем ты становишься

Лобовое стекло автомобиля нужно для того, чтобы видеть, куда едешь, а зеркало заднего вида – чтобы видеть, откуда едешь. Неслучайно лобовое стекло большое, а зеркало заднего вида маленькое. О своих прошлых ошибках важно помнить – но только для того, чтобы извлечь из них уроки. Не так важно, кем мы были, как то, кем мы станем.

Как ты думаешь, что важнее: вести дневник о своем прошлом или о том, каким человеком ты хочешь быть?



Свобода менять направление – חופש



## Сила пчел

Чтобы сделать полкилограмма меда, около 800 пчел должны трудиться всю жизнь, при этом одна пчела за свою жизнь производит всего лишь 1/12 чайной ложки меда. Результат этого упорного пчелиного труда – полки супермаркетов, заставленные банками с медом. Когда мы работаем в команде и помогаем друг другу, наша сила увеличивается многократно.

Чего бы тебе больше хотелось: добиться скромного результата самостоятельно или большого, работая вместе с другими?



Мед – מדי



## Прямая связь с Богом

Представь себе, что посреди парка образовалась огромная яма и твой баскетбольный мяч все время падает туда. Ты хочешь, чтобы яму закопали, и звонишь президенту. Он берет трубку при первом звонке, выслушивает твою жалобу и принимает меры... А знаешь почему? Потому что президент -- твой отец, Бог -- твой отец! Мы все -- дети Бога, и молитва -- это наша прямая линия связи с Богом.

**Чего ты хочешь больше: чтобы Бог давал тебе всё, что пожелаешь, или только кое-что, а для всего остального нужно было бы приложить усилия и помолиться?**

**Молитва – תפילה**



## Делиться своим светом

Можем ли мы позволить себе дарить другим время, деньги, одежду, игрушки, еду и другие важные для нас вещи? Научно доказано, что те, кто умеет отдавать, более счастливы и успешны. Как свеча может зажечь другие свечи, не утратив собственного света, так и мы можем поделиться своим светом -- имуществом, временем и энергией -- и засиять еще ярче!

**Когда тебе или кому-то из твоих знакомых случалось отдавать что-то другим вместо того чтобы пользоваться этим самим или сохранить на случай, если понадобится в будущем?**

**Истинная щедрость – תרומה**



## 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 пользоваться карточками для подростков

#### Топ-10

Могут ли эти карточки помочь составить семейный плейлист? Ну конечно. В какое бы время вы ни решили открыть карточки, предлагаем вам выбрать для каждой из них песню, с которой она ассоциируется, и создать свой собственный плейлист из десяти треков: «Дни Трепета: лучшее». Ваша тематическая подборка песен не обязательно должна быть буквально связана с яблоками и медом. Попробуйте поискать для вдохновения радостные песни про новые начинания, отпускание прошлого и надежду.

Если вам трудно остановиться на десяти песнях, расширьте задачу: составьте плейлист для детских карточек из двадцати или даже из сорока треков.

Отправьте этот плейлист в Momentum – мы составим из них свой и в будущем году предложим его всем.

Отправляйте списки по адресу:

[ErinR@MomentumUnlimited.org](mailto:ErinR@MomentumUnlimited.org)

#### Вопросы для размышления

Каждая карточка содержит мудрую мысль, связанную с Днями Трепета, а ниже – один или несколько вопросов для размышления и обсуждения. Многие вопросы составлены в формате «что бы вы выбрали?». Это нужно, чтобы поощрить обсуждение двух разных точек зрения и преимуществ каждой из них.

### Благодарность

Разработка игр – Маор Зив-Крегер, Кайла Франкель, р. Джессика Берковиц и Рози Холландер, карточки для молодежи – при участии Розы 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, Розы Холландер и доктору Давиду Зив-Крегеру. Текст некоторых карточек взят в сокращении из книги Ронит Зив-Крегер «Год роста», Momentum Publication 2021.