

Введение

У каждого народа есть Родина – его остров в океане народов. А у нас, евреев, есть еще и Родина во времени – остров покоя и святости в океане будней. Нам было даровано великое сокровище, и вот уже три тысячелетия оно бережно передается от поколения к поколению. Это Суббота – праздник, венчающий собой каждую неделю.

Сегодня в это трудно поверить, но были времена, когда нашим соседям сама идея выходного дня казалась дикой и неприемлемой. Сатирики античности осмеивали еврейскую Субботу, говоря, что она – лишь проявление нашей склонности к безделью, возведенной в принцип. Сегодня человечество и представить себе не может, что кажущийся вечным порядок: неделя с одним или двумя выходными – может быть нарушен. Для одних выходным днем стало воскресенье, для других – пятница. И только мы сохранили этот порядок таким, каким он был изначально, от сотворения мира. И как глубоко и органично ни вошла бы идея дня отдыха и покоя в мировую культуру, Суббота навсегда останется еврейским наследием, общим для всего народа. Но в личной жизни только от нас самих зависит, станет ли суббота, один из семи дней недели, – Шабатом.

Суббота – не просто одна из многих заповедей Торы. Она – знак вечного союза между Всевышним и Его народом. «И будут соблюдать сыны Израиля Субботу, чтобы делать Субботу из поколения в поколение знаком вечного союза» («Шмот», 31:16). Вслушаемся в слова Торы: Субботу надо **делать!** Союз, воплощаемый в жизнь делом, не только связывает наш народ со Всевышним, но и соединяет в неразрывную цепь все поколения евреев. Субботу именно **делают**, и это не столько религиозный акт, сколько проявление национального сознания, личной связи с народом Израиля.

Для соблюдающих ее Суббота отнюдь не совокупность запретов и ограничений, как ошибочно думают многие, знакомые с ней лишь понаслышке. Ведь нам запрещена не работа вообще – лишь созидательный труд, создающий новую физическую реальность. Мы должны остановить бесконечную круговерть будней и осмыслить, одухотворить то, что уже сделано. Законы этого дня не ограничивают нашу свободу, но пробуждают и направляют духовные силы евреев в особое, субботнее русло. Суббота должна не только и не столько даровать отдохновение телу, сколько дать возможность душе освободиться от оков повседневности. Шесть дней мы вслушиваемся в многоголосицу мира. В седьмой день человек может, наконец, прислушаться к своей душе, услышать голос Всевышнего, песню небесных сфер и трав земных.

У нас нет задачи заставить или уговорить вас соблюдать Субботу. Да это и невозможно. Мы хотим лишь помочь тем, кто готов познакомиться с нею поближе. Мы постараемся рассказать, что можно сделать для того, чтобы она вошла в ваш дом. Те, кому Суббота знакома с детства, должны следовать обычаям своих предков, но наши многочисленные собратья, выросшие в семьях, где еврейские традиции были преданы забвению, могут избрать ту форму ее соблюдения, которая им по сердцу. И этот выбор, в свою очередь, станет семейной традицией, «обычаем отцов» уже для их потомков.

И не надо быть максималистами, действуя по принципу "или все, или ничего". Никто не может, единожды решив, соблюдать все связанные с Субботой повеления, обычаи и запреты во всей их полноте. Вхождение в еврейскую традицию – процесс, растянутый во времени и требующий значительных усилий и знаний. Идти по этому пути можно только шаг за шагом, и каждый сделанный шаг, как бы мал он ни был, – благо!

Давным-давно, на заре истории, перед лицом народов, которых давно уже нет и в помине, Всевышний избрал наш народ и даровал ему Субботу. Сегодня – ваша очередь сделать свой выбор.

р. Адин Штейнзальц

Подготовка к субботе

Обычаи и законы В пятницу принято встать раньше обычного, подобно сынам Израиля в пустыне, собиравшим *ман* (манну небесную) ранним утром («Шмот», 16:5).

Субботу встречают, как дорогого гостя: убирают и украшают дом, сервируют праздничный стол, пользуясь специально предназначенными для этого столовыми приборами: подставкой для хал, вышитой

Мудрецы о Субботе О Субботе сказано: «Ощутившие ее вкус удостоились полноценной жизни». Поэтому во многих домах принято в пятницу пробовать приготовленные в ее честь блюда.

* * *

Талмуд («Брахот», 57б) говорит, что «суббота подобна (*меэйн*) грядущему миру». А раби Барух из Меджибожа читал вместо *меэйн*

салфеткой, которой их покрывают, бокалом для ритуала *Кидуш* и т.д.

* В подготовке к Субботе участвует вся семья.

* Многие читают в канун Субботы «Песнь песней», чтобы начать святой день словами любви.

Субботу следует встречать в праздничной одежде.

* Принято класть халы на стол засветло, перед зажиганием субботних свечей.

– *мааян* («источник»; по-еврейски эти слова пишутся одинаково).

Он объяснял это так: Суббота выше грядущего мира, она сама – его источник. Исполнение заповеди о зажжении субботних свечей возложено на женщин. Только если мужчина встречает Субботу один или его жена не может это сделать, свечи зажигает он.

Мудрецы говорят, что весь сотворенный мир обрел значимость и ценность именно тогда, когда эта песня любви была дарована сынам Израиля. «Все книги Танаха святы, но ”Песнь песней” – святая святых» (Мишна, «Ядаим», 3:5).

Время наступления Субботы

Обычаи и законы В соответствии с еврейской традицией, суббота, как и все дни недели, начинается с заходом солнца. С этого момента в силу вступают все субботние запреты на будничную деятельность и на совершение определенных видов работ.

* В соответствии с принципом «прибавлять от будней к святому», субботние свечи надо зажигать за 18 минут до захода солнца (в силу особой святости Иерусалима свечи там зажигают за 40 минут до этого), а завершается субботний день не с закатом, а с выходом звезд.

* Принять на себя святость Субботы и все ограничения, с этим связанные, можно и до ее наступления, примерно за час. Женщина делает это во время зажигания свечей, и с этого времени ей нельзя совершать запрещенные в этот день работы, мужчина – произнося «Хвалебную песнь в честь Субботы» («Тегилим», 92) в завершение службы «Встреча Субботы». В любом случае, с заходом солнца все субботние запреты вступают в силу.

* Нельзя есть и пить с момента наступления Субботы до ее освящения в ритуале *Кидуш*.

Мудрецы о Субботе В еврейском языке дни недели не имеют названия (понедельник, вторник, среда...), мы называем их по порядковому номеру: *йом ришон* – «первый день», воскресенье; *йом шени* – «второй день», понедельник, и т.д. Дни недели отсчитывают от Субботы, таким образом у нас первым днем недели оказывается воскресенье, а не понедельник.

Пятницу, хотя она и имеет «номер» (*йом шиши* – «шестой день»), с утра и до вечера принято называть *эрев Шабат* – «канун Субботы». Святость Субботы словно распространяется на время до и после нее, поэтому и время после ее завершения называют *моцаэй-Шабат* – исход Субботы. Время после ее наступления называют *лейл-Шабат* – «ночь Субботы».

Слово *эрев* – «вечер», «канун» – может быть переведено и как «смесь». Шестой день недели, пятница, являет собой как бы смешение будней со святостью, ибо посвящен подготовке к празднованию Субботы.

В Торе сказано: «И был вечер, и было утро – один день», – и мы считаем, что сутки начинаются с вечера.

В рассказе Торы о сотворении Субботы не говорится «и был вечер, и было утро», ибо она вся – свет (рабейну Бахья).

Зажигание свечей

Обычаи и законы Желательно, чтобы муж приготовил свечи для своей жены (установил их в подсвечник, обжег фитиль).

* Есть обычаем перед зажжением свечей положить немного денег в копилку для *цдаки*, на благотворительные цели.

* Зажигают как минимум две свечи, но во многих общинах принято добавлять по одной свече за каждого ребенка.

* По обычаю Хабада незамужние девушки и девочки зажигают по одной свече – перед тем, как мать зажжет свои свечи.

* Праздничные одежды надевают перед зажиганием свечей.

Мудрецы о Субботе Субботные свечи озаряют мир светом покоя и радости, светом жизни. Праматерь Хава (Ева), которую Тора назвала «матерью всего живого», совершила грех, привнесла этим смерть в наш мир. «Свеча Всевышнего – [живая] душа человеческая», – говорил царь Шломо (Соломон). Чтобы ошибка Хавы могла быть исправлена, именно женщинам отдано право зажигать субботние свечи, свечи жизни.

Эти свечи символизируют мир в доме и согласие между супругами, поэтому и принято, чтобы муж заранее приготовил их для жены. Так первое действие, освящающее наступление Субботы, становится общим

- * Свечи зажигают в той комнате, где устраивают трапезу.
- * Свечи должны гореть до конца трапезы или, по крайней мере, не менее полутора часов. Но если они погасли прежде времени, их, разумеется, нельзя зажигать снова и ни при каких условиях нельзя погасить.
- * Лучше всего приобрести подсвечники, которыми будут пользоваться только для субботних и праздничных свечей.
- * Принято, что каждая из присутствующих женщин зажигает свечи, но по закону допустимо, если одна из них делает это от имени всех.
- * Женщина сначала зажигает свечи, а затем, прикрыв ладонями глаза, произносит благословение. Почему порядок действий именно таков? При исполнении заповедей благословение произносят прежде действия. Но если бы женщины зажигали свечи после благословения, это было бы нарушением субботнего запрета, ведь для них Суббота начинается с произнесением благословения. Поэтому благословение произносят, когда субботние свечи уже зажжены. Прикрыв глаза ладонями в момент произнесения благословения и открыв их только после этого, вглядываясь в пламя свечей и радуясь им, наслаждаясь их светом, женщина в известной степени восстанавливает обычный порядок (благословение – действие).
- * Принято, что, произнеся благословение и еще не открыв глаза, женщина произносит короткую произвольную молитву о благополучии семьи.

Благословение на зажигание свечей в Субботу:

«Благословен Ты Г-сподь, Б-г наш, Владыка вселенной, освятивший нас Своими заповедями и повелевший нам зажигать субботние свечи!» (В общинах Хабада говорят: «...свечи святой Субботы!»)

Ни при каких условиях нельзя зажигать субботние свечи после захода солнца.

В Субботу принято приветствовать друг друга словами «*Шабат шалом!*» или на языке идиш – «Гут Шабос!»

Встреча Субботы

Обычай и законы Молитвы субботнего дня открывает церемония «*Кабалат-Шабат*» – «Встреча Субботы», в которую входит торжественное чтение шести псалмов (с 95-го по 99-й и 29-й, его читают стоя), молитвы «*Ана, бе-хоах*», гимна «*Леха, доди*», 92-го и 93-го псалмов, а после этого – отрывка из книги «*Зо́гар*» или главы Мишны.

* * *

* Во время чтения последней строфы «*Леха, доди*» все встают и поворачиваются лицом к западу. Трижды произносятся слова «Приди, невеста», в первый раз кланяются направо, во второй – налево, а в третий раз слегка склоняются вперед.

* * *

делом для обоих.

Две субботние свечи символизируют два аспекта заповеди о Субботе: исполнение предписаний и соблюдение запретов, связанных с этим днем. Как сказано в Торе: «Помни день субботний, чтобы освятить его» («Шмот», 20:8) – и «Храни день субботний, чтобы освятить его» («Дварим», 5:12). Согласно Кабале, эти два аспекта соответствуют мужскому и женскому началу: «помни» олицетворяет мужа, а «храни» – жену.

Рабейну Бахья говорил, что мгновения, озаренные первым светом субботних свечей, более всего подходят для молитвы матери о детях. Над свечами молились о детях праматери наши, и, если мы правильно проживем жизнь, будут молиться наши внучки и правнучки. Эта молитва не имеет установленной формы, и каждая женщина вольна произнести те слова, которые у нее в сердце. И язык молитвы она может выбрать тот, на котором ей легче всего выразить свои чувства и мысли. Молятся о том, чтобы Всевышний даровал детей, о том, чтобы потомки наши выросли добрыми, честными, достойными, здоровыми. Чтобы глаза их озарил свет Торы, как свет субботних свечей озаряет еврейский дом.

Барух Ата, А-до-най, Э-ло-й-ейну, Мелех й-а-олам, ашер кидшану бе-мицвотав ве-цивану легадлик нер шель Шабат (шель Шабат кодем)!

Мудрецы о Субботе Существует обычай читать перед «*Кабалат-Шабат*» «*Песнь песней*», в которой в аллегорической форме изображены отношения народа Израиля со Всевышним. Весь мир обрел значимость и ценность только тогда, когда «*Песнь песней*» была дарована сынам Израиля, ведь, согласно высказыванию р. Акивы, «если все книги Танаха священны, то “*Песнь песней*” – это Святая святых».

Суббота приходит не только в синагоги и дома евреев, но и во все миры. И земля, и небо меняются в эти мгновения. Поэтому многие мудрецы древности и средневековые кабалисты выходили встречать Субботу в поля и сады.

Рассказывают, что раби Ханина, один из мудрецов Талмуда, выходил накануне Субботы, на закате солнца, и вел общину в поле, говоря:

* По завершении «Кабалат-Шабат» читают вечернюю молитву.
 * Главная молитва (в будни состоящая из девятнадцати благословений), «Амида», состоит в Субботу из семи благословений, соответственно семи дням творения и семи благословениям, произносимым на свадьбе: согласно традиции, Суббота является невестой, а Израиль – женихом. Субботние молитвы, в отличие от молитв остальных дней недели, не содержат просьб об удовлетворении материальных нужд.

* Основные мотивы, повторяющиеся во всех молитвах этого дня, таковы: Суббота как день, завершающий Сотворение мира, как напоминание об исходе из Египта, как подобие грядущего мира и предвестие избавления.

«Пойдемте, встретим царицу-Субботу».
 Многие поют перед наступлением Субботы «Йедид нефеш», акrostих, начальные буквы строк которого образуют Имя Всевышнего.
 Вот уже много веков в большинстве еврейских общин встречают Субботу пением гимна «Леха, доди» («Приди, возлюбленный мой». Кроме удивительного поэтического совершенства его отличает богатство мистического подтекста.

«Ана бе-коах...» («Мы молим: силой...») – древняя молитва, автор которой –

р. Нехунья бен га-Кана. Семь строк, ее составляющих, соответствуют семи дням недели, а сорок два слова – скрытому Имени Г-спода.

Наша мистическая традиция повествует о том, что в этот день каждому из нас Всевышний дарует особую, «субботнюю», душу. А из всех земных, физических ощущений душе ближе всего, «духовнее», – обоняние. Поэтому и принято во многих общинах, встречая Субботу, раздавать молящимся в синагоге благоухающие травы или веточки – например, мирта или мяты. Обычай этот описан уже в Талмуде:

«Однажды перед наступлением Субботы р. Шимон бар Йохай и сын его р. Элиэзер встретили старика, несущего в каждой руке по пучку миртовых ветвей. Спросили они его: “Зачем тебе это?” Ответил тот: “В честь Субботы. Один пучок – в честь заповеди ‘помни день субботний’, а другой – в честь заповеди ‘соблюдай день субботний’ “» (Талмуд, трактат «Шабат», 33)

Вернувшись домой из синагоги, поют гимн «Шалом алейхем... / Мир вам...».

Мир вам, ангелы-служители, посланцы Всевышнего, Святого Царя царей, благословен Он! (3 раза)

Шалом алейхем, мальахей- га-шарет, мальахей-Эльон, ми-Мелех, мальхей- га-млахим, га-Кадош, барух Гу!

Входите с миром, ангелы мира, посланцы Всевышнего, Святого Царя царей, благословен Он! (3 раза)

Боахем ле-шалом, мальахей-га-шалом, мальахей-Эльон ми-Мелех, мальхей- га-млахим, га-Кадош, барух Гу!

Пожелайте мне мира, ангелы мира, посланцы Всевышнего, Святого Царя царей, благословен Он! (3 раза)!

Бархуни ле-шалом, мальахей- га-шалом, мальахей-Эльон, ми-Мелех, мальхей- га-млахим, га-Кадош, барух Гу!

Удалитесь с миром, ангелы мира, посланцы Всевышнего, Царя царей, Святого Творца, благословен Он! (3 раза)

Цетхем ле-шалом, мальахей-га-шалом, мальахей-Эльон, ми-Мелех, мальхей- га-млахим, га-Кадош, барух Гу!

Обычаи и законы Это одновременно приветствие и благословение нами ангелов-служителей, которые сопровождают человека при его возвращении домой.

После этого произносят, а чаще поют, текст «Эшет-хашль» («Мишлей», 31) – «Жена совершенная», восхваляющий хозяйку дома как идеал женщины.

Мудрецы о Субботе «Еврея, возвращающегося с наступлением Субботы из синагоги, сопровождают два ангела – один добрый, другой злой. Если в доме горят свечи и накрыт праздничный стол, добрый ангел говорит: “Дай Б-г, чтобы и в следующую Субботу было так же!” – а злой поневоле отвечает: “Амен!” Если же в доме не чувствуется приход Субботы, злой ангел говорит: “Дай Б-г, чтобы и в следующую Субботу было так же!” – а добрый вынужден ответить: “Амен”!» (Талмуд,

Родительское благословение

Обычаи и законы Во многих общинах принято, чтобы отец благословлял детей словами, которыми праотец Яков благословил своих внуков Эфраима и Менаше. Отец возлагает обе руки на голову каждого ребенка и произносит:

* *Йесимха Э-ло-гим ке-Эфраим ве-хе-Менаше!* – «Да уподобит тебя Г-сподь Эфраиму и Менаше!» – если благословляет сына – или *Йесимех Э-ло-гим ке-Сара, Ривка, Рахель ве-Леа!* – «Да уподобит тебя Г-сподь Саре, Ривке, Рахели и Лее!» – если благословляет дочь.

* После этого отец произносит: «Благословит тебя Г-сподь и охранит тебя, и будет благосклонен к тебе Г-сподь и помилует тебя. Да будет благоволить тебе Г-сподь и пошлет тебе мир!»

* В некоторых общинах принято, чтобы мать также произносила родительское благословение.

Кидуш, совершаемый в пятницу вечером

Обычаи и законы Заповедь Торы – освящать Субботу ритуалом *Кидуш* («Освящение»), как сказано: «Помни день субботний, чтобы освящать его» («Шмот», 20:8).

Форма освящения установлена мудрецами; они установили, что *Кидуш* следует произносить над кашерным вином (предпочтительно красным) или виноградным соком. Можно заменить вино или сок хлебом. В этом случае перед чтением *Кидуша* нужно омыть руки, а вместо благословения над вином произносят благословение над хлебом.

Когда *Кидуш* делают над вином, хлеб, лежащий на столе, должен быть прикрыт салфеткой.

Хозяин дома или один из гостей произносит *Кидуш* для всех присутствующих и от их имени (впрочем, каждый может совершить этот ритуал для себя). После каждого из благословений присутствующие отвечают «Амен!» («Истинно!», «Верно!»).

Если мужчина по той или иной причине не может произнести *Кидуш*, это должна сделать женщина.

Во многих семьях принято, что и мальчики до *бар-мицвы* говорят *Кидуш*, таким образом их приучают к исполнению заповеди.

Кидуш произносят там, где накрыт стол для субботней трапезы.

Кубок для вина, над которым говорят *Кидуш*, должен быть цельным, без щербинки и трещин, вмещающим не менее 100 граммов. Для этого можно использовать любой сосуд, отвечающий этим требованиям, но предпочтительнее иметь специальный, предназначенный именно для Суббот и праздников, называемый на иврите *гавия*, а на идиш – *бехер*.

Мудрецы о Субботе Сказано в Торе: «Помни день субботний, чтобы освящать его» («Шмот», 20:8) – это заповедь о *Кидуше*, освящении [трапезы], и *Гавдале*, отделении [Субботы от будней] над бокалом вина. (Талмуд, трактат «Псахим», 106).

Текст *Кидуша* не только восхваляет Субботу, но и говорит о ее связи с Сотворением мира и исходом из Египта, то есть с рождением всего человечества и еврейского народа.

Свидетельские показания приносятся из уважения к суду стоя. Так и мы стоим во время *Кидуша*, ведь он – наше свидетельство о Сотворении мира и Исходе.

Хлеб считается основой любой трапезы; каким бы обильным ни было застолье, если к столу не подан хлеб, по-настоящему насытиться не удастся, считают мудрецы. Во время же *Кидуша* мы произносим первое благословение не над хлебом, лежащим на столе, а над вином. Чтобы не «унижать» этим достоинство хлеба, мы покрываем его на время *Кидуша* специальной праздничной салфеткой, и он оказывается между скатертью и салфеткой, как некогда *ман* – небесный хлеб – выпадал рано утром в пустыне на слой росы и покрывал его еще один ее слой.

Почему для *Кидуша* выбирают красное вино? Его наливают в серебряный бокал – красный напиток в белый сосуд. В Кабале красный цвет символизирует интравертные, «жесткие» проявления Всевышнего: могущество, суровость, справедливость, – а белый цвет служит символом «мягких», экстравертных проявлений: милости, щедрости и любви. Так, совершая *Кидуш*, мы ограничиваем строгость милосердием. Совершающему *Кидуш* обещано долголетие («Пиркей-де-раби Элиэзер»).

* * *

* Перед тем, как наполнить кубок, его ополаскивают.

* Кубок должен быть наполнен до краев, так, чтобы несколько капель вина перелились через край.

- * Вечерний *Кидуш* принято совершать стоя, дневной – сидя, однако слегка приподнимаясь при произнесении благословения над вином.
- * Согласно обычаю каббалистов (и таков обычай Хабада), кубок берут правой рукой, потом передают его в левую и ставят на ладонь правой руки, охватывая пальцами со всех сторон. Однако есть и иная традиция, по которой его держат произвольно, но непременно правой рукой. Говоря «И завершены были...», следует посмотреть на пламя свечей. При произнесении благословения над вином и следующего за ним благословения смотрят на кубок.
- * В некоторых общинах принято провозглашать перед произнесением благословения над вином: «*Саври, маранан!*» – «Господа, прошу внимания!», и есть общины, в которых на этот призыв присутствующие отвечают: «*Ле-хаим!*»

Кидуш

День шестой. И завершены были небо и земля, и все воинство их. И завершил Бог в день седьмой работу Свою, которой занимался; и покоился в день седьмой от всей работы Своей, которой занимался. И благословил Бог день седьмой, и освятил его, ибо это был день покоя от всей работы при Сотворении мира.

Господа, прошу внимания!

Благословен Ты, Господь, Бог наш, Царь вселенной, сотворивший плод виноградной лозы!

Благословен Ты, Господь, Бог наш, Царь вселенной, освятивший нас Своими заповедями, и благоволивший нам, и давший нам в наследие, по любви и благосклонности, святую Субботу Свою в память о Сотворении мира, – первый из святых праздников, напоминающий о выходе из Египта. Ибо нас избрал Ты, и нас освятил среди всех народов, и святую Субботу Свою по любви и благосклонности дал нам в наследие. Благословен Ты, Господь, освящающий Субботу!

Все отвечают "Амен!" и выпивают вино.

Обычаи и законы После произнесения *Кидуша* надо отпить большую часть содержимого кубка или, по меньшей мере, свыше 50 граммов.

- * Существует обычай дать отведать от вина, над которым произносили *Кидуш*, всем присутствующим.

Нетилат-ядаим – омовение рук

Обычаи и законы После *Кидуша* все участники трапезы омывают руки. Этот ритуал всегда предшествует вкушению хлеба.

* *Нетилат-ядаим* имеет ритуальный, а не гигиенический смысл, поэтому омывать следует руки только после того, как они уже начисто вымыты и насухо вытерты.

* Для *нетилат-ядаим* необходим целый и без трещин сосуд, достаточно вместительный для того, чтобы воды в нем хватило на омовение всей кисти руки.

* Сначала три раза омывают кисть правой руки, затем – левой. По некоторым мнениям, достаточно двух раз.

Вытирая руки после омовения, произносят благословение:

«Благословен ты, Г-сподь, Б-г наш, Владыка вселенной, освятивший нас своими заповедями и повелевший нам омыwać руки!»

- * Между омовением рук и произнесением благословения над хлебом нельзя разговаривать.

Йом га-шиши. Ва-йехулу га-шамайим ве- гаа-арец, ве-холь цваам. Ва-йехаль Элогим ба-йом га-шви млахто, ашер аса; ва-йишбот ба-йом га-шви ми-коль млахто, ашер аса. Ва-йеварех Элогим эт йом га-шви, ва-йекадеш ото, ки во шават ми-коль млахто, ашер бара Элогим лаасот.

Саври, маранан!

Барух Ата, Адонай, Элогейну, Мелех га-олам, борэ при га-гафен!

Барух Ата, Адонай, Элогейну, Мелех га-олам, ашер кидшану бе-мицвотав, ве-раца вану, ве-Шабат кодшо бе-агава у-ве-рацион гинхилану зикарон ле-маасэ в-рейшит, – тхила ль-микразй-кодеш, зехер ли-йцият-Мицрайим. Ки вану вахарта ве-отану кидашта ми-коль га-амим, в-Шабат кодшеха бе- агава у-ве-рацион гинхальтану. Барух Ата, Адонай, мекадеш га-Шабат!

Мудрецы о Субботе Из уважения к хлебу, основе нашей физической жизни, мы очищаем руки не только от физической нечистоты, в соответствии с требованиями гигиены, но и от нечистоты ритуальной, духовной.

Барух Ата, Ад-о-най, Э-ло-гейну, Мелех га-олам, ашер кидшану бе-мицвотав ве-цивану аль нетилат-ядаим!

Лехем мишнэ

Обычаи и законы Во время каждой из субботних трапез на столе должны быть два цельных хлеба, которые называются *лехем мишнэ* (букв. «двойной хлеб») – в память о двойной порции *мана*, выпадавшей в канун Субботы во время Исхода. В некоторых общинах принято класть на стол двенадцать хлебов в память о *лехем га-паним* – «хлебах предложения», которые использовались в иерусалимском Храме.

Произносятся благословение, держат оба хлеба в руках или возлагают на них руки. В некоторых общинах принято при этом класть халы одну на другую, тогда в вечерней трапезе разрезают нижнюю из них.

Мудрецы о Субботе Ман, которым наши праотцы питались в пустыне, выпадал накануне субботы вдвое обильнее, чем в остальные дни недели, а в субботний день не выпадал вовсе. В память об этом на субботний стол подаются два целых хлеба. И еще: каждый из хлебов посвящен одному из аспектов Субботы – памяти и соблюдению.

Стол еврея подобен храмовому жертвеннику, а еда служит не только для насыщения, но и является необходимой для служения Всевышнему.

Когда в Иерусалиме стоял Храм и евреи приносили туда дары и искупали жертвами свои грехи, закон Торы обязывал приносить на жертвенник соль. Поэтому и субботняя трапеза начинается с хлеба с солью.

Благословение над хлебом:

«Благословен ты, Г-сподь, Б-г наш, Владыка вселенной, вырастивший хлеб из земли!»

Барух Ата, А-до-най, Э-ло-гейну, Мелех га-олам, га-моци лехем мин га-арец!

Застолье

Обычаи и законы В субботу к столу подают рыбные и мясные блюда, лучшее из того, что есть в доме, едят сладости и пьют вино. Традиционными для ашкеназских евреев блюдами являются фаршированная рыба – «гефилте фиш», горячее мясное блюдо «чолнт», «кугл» – запеканка из картофеля или лапши.

Мудрецы о Субботе В еврейской мистике существует древняя и богатая традиция нумерологического анализа слов. Число семь символизирует совершенство материального мира. Названия важнейших блюд на субботнем столе имеют числовое значение (малую гиматрию) 7:

Змирот - субботние песнопения

* Вошло в обычай петь во время субботних трапез особые гимны – песнопения, называемые на иврите *змирот*, создающие особую атмосферу праздника и покоя.

* * *

Змирот в большинстве своем были написаны в средние века мудрецами-кабалистами.

«Кидуша раба»

Обычаи и законы Прежде чем приступить к утренней трапезе, произносят «*Кидуши*», который называется «*Кидуша раба*» – «Большой *Кидуши*».

* В отличие от вечернего, *Кидуши*, который делают перед утренней трапезой, допустимо произносить над каким-нибудь иным алкогольным напитком, например, над пивом или водкой. Если вы отдали предпочтение крепкому напитку, то допустимо выпить меньшее его количество, чем требуется при совершении *Кидуша* над вином.

* * *

Если дашь ты покой своим ногам в Субботу, не занимаясь делами своими в Мой святой День, и назовешь Субботу блаженством; и день, освященный Господом, почтишь; и не станешь вести себя, как в будни, не будешь искать выгоду и от разговоров об этом воздержись, – то удостоишься ты блаженства от Господа, и Я возведу тебя на высоты земли, и дам тебе насладиться уделом Яакова, отца твоего, – ведь уста Господа изрекли это:

Им ташиив ми-Шабат разлеха, асот хафацеха бе-йом кодши, ве-карата ла-Шабат онез, ликдош Адонай мехубад, ве хибадто ме-асот драхеа, ми-мцо хефцеха ве-дабер давар, – аз титъанаг аль Адонай, ве-ѓиркавтиха аль бамотей-арец, ве- гаахальтиха нахалат-Яаков авиха, ки ни Адонай дибер:

«Ве-шамру вней-Йисраэль эт га-Шабат лаасот эт га-Шабат, ле-

"И пусть соблюдают Субботу сыны Израиля, сделав ее знаком союза с Богом для всех поколений своих. Между Мною и сынами Израиля – знак она и вечное напоминание о том, что шесть дней созидал Господь небо и землю, а в седьмой день не совершал никаких деяний и пребывал в покое".
Помни день субботний, чтобы освятить его. Шесть дней работай и делай всякое дело твое, а день седьмой – Суббота – Господу, Богу твоему. Не делай никакого дела ни ты, ни сын твой, ни дочь твоя, ни раб твой, ни рабыня твоя, ни скот твой, ни пришелец твой, который во вратах твоих. Ибо в шесть дней создал Господь небо и землю, море и все, что в них, и покоился в день седьмой, посему благословил Господь день субботний и освятил его. Внемлите, господа мои!

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

Пьют вино.

Если «Кидуш» произносится не над вином, а над иным напитком, то в тексте «Благословен ты, Г-сподь, Б-г наш, Владыка вселенной, сотворивший все по слову Своему!»

Обычаи и законы Перед этой трапезой также нужно произнести благословение на две целые халы. Традиционно именно во время утреннего застолья подают к столу *чолнт* и *кугл*.

Во время еды принято петь субботние гимны, мелодии без слов – *нигуним*, обсуждать недельную главу с детьми, беседовать о словах Торы.

Вторая трапеза

доротам, брит олам бейни у-вейн бней-Йисраэль от ги ле-олам, ки шешет-ямим аса Адонай эт га-шамайим ве-эт га-арец, у-вайом га-швиш шават ва-йнафаши».

Захор эт йом га-Шабат ле-кадишо. шешет-ямим таавод ве-асита коль млахтеха, ве-йом га-швиш – Шабат ла-Адонай, Элогеха; ло таасэ холь млаха ата, у-винха, у-витеха, авдеха, ва-аматха, у-в гемтеха, ве-герха ашер би-шъареха, – ки шешет-ямим аса Адонай эт га-шамайим, ве-эт га-арец, эт га-ям, ве-эт коль ашер бам, ва-янах ба-йом га-швиш. Аль кен верах Адонай эт йом га-Шабат ве-йекадшегу.

Саври маранан!

Барух Ата, Адонай, Элогейну, Мелех га-олам, борэ при га-гафен!

заменяют благословение над вином на соответствующее:

Барух Ата, А-до-най, Элогейну, Мелех га-олам, ше-га-коль ни-гья би-дваро!

Мудрецы о Субботе Кидуш, совершаемый в Субботу утром, и короче вечернего, и установлен не Торой, а мудрецами, а поэтому, словно в утешение, он называется *Кидуша раба* («Большой Кидуш»).

В Субботу днем

Одно из субботних удовольствий – дневной сон. Но при этом надо изыскать возможность для изучения Торы, чему не всегда удается посвятить достаточно времени в течение трудовой недели.

Есть обычай в период между праздниками Симхат-Тора (в который читают первую главу Торы «Брейшит») и «Шабат га-гадоль» (Суббота перед Песахом) читать днем по Субботам главы из «Тегилим» – Книги псалмов. Начинают с псалма 104 – «*Бархи нафши*», – посвященного Сотворению мира, а затем читают пятнадцать псалмов, начинающихся со слов «*Шир га-маалот*» – «Песнь, [которую пели левиты, стоя] на ступенях [Храма]» (120-134).

Каждую Субботу в период между праздниками Песах и Рош га-шана читают главы трактата Мишны «Пиркей-авот». Он начинается со слов «Моше получил Тору на Синае». Согласно традиции, наш учитель Моше оставил этот мир в Субботу после полудня, в час молитвы *Минха*, и потому именно это время наиболее подходит для изучения его наследия.

Третья трапеза

Обычаи и законы Эта трапеза имеет большое значение; ее смысл не столько в еде, сколько в создаваемой ею атмосфере праздника, покоя и святости. Во время дневного застолья принято петь *нигуним* и субботние песнопения, беседовать на темы Торы, рассказывать об изученном в ней.

Перед третьей трапезой не делают *Кидуш*.

Желательно и во время этой трапезы есть хлеб, но тот, кто не способен это сделать, может ограничиться выпечкой или фруктами.

Мудрецы о Субботе Время третьей трапезы отмечено особым умиротворением и называется в Кабале *рава де-равин* («наихеланнейшее»). Конец Субботы близок, праздничное настроение окрашено грустью расставания.

Гавдала

Обычаи и законы На исходе Субботы ее принято продлевать за счет наступающих будней. Суббота заканчивается, когда на одном участке небосвода покажутся три звезды средней величины. После выхода звезд читают вечернюю молитву *Маарив*, и лишь затем проводят обряд *Гавдала* – «разделение», как бы проводящий границу между святостью субботнего дня и буднями.

* Женщины обычно не совершают *Гавдалу*, но если нет другого выхода, они должны провести этот обряд сами.

* Как и во время дневного *Кидуша*, для *Гавдалы* можно использовать не только вино, но и иные напитки из тех, что подают как угощение гостям в этой местности, даже кофе и чай. Наполняют кубок до тех пор, пока немного жидкости не прольется, как символ достатка и изобилия, «льющихся через край».

* Совершающий ритуал держит кубок в правой руке, а благовония – в левой.

* Зажигают особую свечу, у которой есть по меньшей мере два фитиля, или две обычные свечи, но при этом держат их так, чтобы пламя одной соприкасалось с пламенем другой. Обычно свечи во время *Гавдалы* держат дети.

* После благословения над пламенем свечи принято посмотреть на его отблеск на ногтях.

Гавдала

Вот он, Бог, спаситель мой; спокоен я и не страшусь, ибо Бог – сила моя, и [ему –] моя песня, и Он даровал мне спасение. Будете вы черпать, ликуя, воду из источников спасения! Наше спасение – от Господа; [да пребудет] на народе твоём благословение твоё вечно! Господь воинств с нами; Бог Якова – наш оплот вовеки! Господь воинств, счастлив человек, полагающийся на тебя! Господь, спаси [нас]! Ответь нам, Владыка, в день, когда мы взываем [к тебе]! У иудеев были светлые дни, и веселье, и ликованье, и достоинство. Да будет так и с нами! Чашу [в благодарность] за [свое] спасение подниму и к имени Господа воззову!

Над вином произносят: Господа мои, прошу внимания!

Благословен ты, Господь, Бог наш, Владыка вселенной, сотворивший плод виноградной лозы!

Над благовониями произносят:

Благословен Ты, Господь, Бог наш, Владыка вселенной, сотворивший ароматные вещества!

Благословен ты, Господь, Бог наш, Владыка вселенной, создавший свет пламени!

Благословен ты, Господь, Бог наш, Владыка вселенной, отделивший святое

Мудрецы о Субботе Как вы помните, субботу встречают благоуханием трав и ветвей ароматических растений. Так мы приветствуем «дополнительную душу». И провожаем ее так же, благовониями в серебряном сосуде для *Гавдалы*.

Мидраш рассказывает, что Адам ударил камнем о камень и высек искру. Таким образом, открытие огня было первым физическим актом созидания, совершенным человеком. «Почему благословения произносятся над огнем? Огонь впервые был добыт на исходе первой Субботы после сотворения мира» (Талмуд, трактат «Псахим», 53).

Обряд *Гавдалы*, разделения между святостью Субботы и буднями, отмечается ритуалом, в котором используется огонь. В течение всей Субботы мы соблюдали запрет зажигать огонь, теперь же вступают в действие иные законы, законы рабочих будней.

Не принято, чтобы женщины пили вино, оставшееся от *Гавдалы*. Почему? Согласно мнению, приведенному в Талмуде, Хава дала Адаму отведать вина, которое она сама выжала для него из винограда, что и стало причиной греха. Таким образом, воздерживаясь от вина во время *Гавдалы*, женщины исправляют ошибку, допущенную прародительницей.

Гине, Эль йешуати; эвах ве-ло эфхад, ки ози ве-зимрат-Йа, А-до-най, ва-йиѓи ли ли-йшуа. У-шеавтем майим бе-сасон ми-маайеней-ѓа-йешуа! Ла-А-до-най ѓа-йешуа; аль амха вирхатеха сэла! А-до-най цваот иману; мисгав лану Элоѓей-Яков сэла! А-до-най цваот, ашрей адам, ботэах Бах! А-до-най, ѓошиа! Ѓа-Мелех, яанену ве-йом корену! Ла-йеѓудим ѓайта ора, ве-симха, ве-сасон, в-йикар. Кен тиѓийе лану! Кос йешуот эса у-ве-Шем А-до-най экра!

Саври, маранан!

Барух Ата, А-до-най, Элоѓейну, Мелех ѓа-олам, борэ при ѓа-ѓафен!

Барух Ата, А-до-най, Элоѓейну, Мелех ѓа-олам, борэ миней-всамим!

Барух Ата, А-до-най, Элоѓейну, Мелех ѓа-олам, борэ меорей-ѓа-эш!

Барух Ата, А-до-най, Элоѓейну, Мелех ѓа-олам, ѓа-мавдиль бейн кодеш ле-холь, бейн ор ле-хошех, бейн Йисраэль ла-амим, бейн йом ѓа-швиц ле-шешет-йемей-ѓа-маасэ! Барух Ата, А-до-най, ѓа-мафдиль бейн кодеш ле-холь!

от будничного, свет от тьмы, Израиль от [других] народов, седьмой день от шести рабочих дней! Благословен ты, Господь, отделивший святое от будничного!

Выпивают бокал вина.

Обычаи и законы Свечу гасят, окунув ее в остатки вина или просто залив ее пламя из кубка, символизируя изобилие, а также показывая, что свеча была зажжена только ради исполнения обряда.

- * Распространен обычай после *Гавдалы* обмакнуть кончики мизинцев в остатки вина (или иного напитка) и затем коснуться ими век, ушей и карманов.
- * Вино из кубка, над которым совершили *Гавдалу*, не дают попробовать никому из присутствующих, особенно женщинам.

Мелаве малка

Обычаи и законы После окончания Субботы устраивают дополнительную трапезу, называемую *Мелаве малка* – «Проводы царицы», которой она уподоблена.

- * Продлевают расставание с царицей-Субботой, показывая этим, как дорога она сынам Израиля.
- * Принято петь *нигуним* и традиционные грустные песнопения о расставании с Субботой.

Мудрецы о Субботе Последняя трапеза, происходящая, собственно, уже в будни, называется *Мелаве малка* («проводы Царицы [Субботы]»). Мудрецы Кабалы говорили, что не только душа человека возвышает его над физическим, низшим миром, но и в теле его есть зерно вечности, некая малая кость *луз*, из которой возродится тело в день воскресения из мертвых. И если все тело наше, кости, плоть, кровь, кожа, питаются и растут во все дни недели, перерабатывая в живую материю пищу и напитки, то *луз* усваивает только то, что едят во время *Мелаве малка*. Подумайте над этим преданием. Достаточно ли вам «будничной» пищи? Нет ли в вас части, «косточки», которую вы морите голодом? Если вы не только прочли лежащую перед вами книжку до этих слов, но и попробовали исполнить сказанное в ней, мы надеемся, что ответ на этот вопрос вам уже ясен. Впустите Субботу в свой дом, традиции вашего народа – в повседневную жизнь, накормите душу и тело той особой пищей, вкус которой они позабыли, если когда и пробовали.

* * *

И помните: эта книжка не учит, как соблюдать Субботу. Она призвана лишь помочь вам попробовать ее вкус. Если вы решите изменить свою жизнь всерьез, помощь и консультацию вы найдете у раввина вашего города, у земляков, которые знают Тору, а если это для вас сложно, обращайтесь к нам.

* * *

Время после окончания Субботы и трапеза *Мелаве малка* связываются в еврейской традиции с образом пророка Элиягу, который должен возвестить нам о приходе Машиаха.