

Часто задаваемые вопросы по еврейским постам

Пост Гедалии (3-е Тишрея), 10-е Тевета, пост Эстер (13-е Адара) и 17-е Тамуза

**Обратите внимание, что вся нижеприведенная информация относится только к четырем из шести еврейских постов. Посты 9-го Ава и Йом Кипур намного строже и имеют дополнительные законы.*

Почему мы постимся?

Наши пророки заповедали поститься в те дни, когда с еврейским народом происходили трагические события. Цель этих постов заключается в том, чтобы служить напоминанием о недобрых поступках наших предков и нас самих и побуждать наши сердца задуматься о раскаянии. Помня об этих событиях, мы стремимся исправиться и улучшить свои пути, как сказано в Торе: «Тогда признаются они в провинности своей и в провинности отцов их». (1), (2)

Кто обязан соблюдать пост?

И мужчины, и женщины, достигшие возраста бар- и бат-мицвы, обязаны поститься.

Беременные и кормящие женщины освобождены от этой необходимости (однако многие устрожают и воздерживаются от поста только в том случае, если он вызывает у них дискомфорт). (3)

Все, кто болен, даже если они не находятся в опасном для жизни состоянии, освобождены от поста. (4)

Во многих ситуациях пожилые и слабые люди так же могут не

поститься, а потому должны проконсультироваться с раввином.

Тот, кому по вышеперечисленным причинам разрешено есть в день поста, но при этом его освобождение от этого запрета не совсем очевидно, должен стараться не есть на публике. (5)

Дети, не достигшие возраста бар- и бат-мицвы, поститься не должны. (6) Однако ребенку, который уже достаточно взрослый, чтобы понимать концепцию траура, следует воздерживаться от употребления в этот день сладостей (при этом не стоит мешать ему есть сладости, если он уже в процессе). (7)

Тот, кто случайно поел после того, как пост уже начался, должен, несмотря на ошибку, весь оставшийся день поститься. (8)

Когда пост начинается?

Четыре упомянутых нами поста начинаются с *алот ха-шахар*, на рассвете. (9) Если кто-то собирается лечь спать и проснуться до рассвета, чтобы поесть, он должен оговорить (хотя бы мысленно) перед сном, что не принимает на себя пост до его фактического наступления. (10)

Обязательно проверьте время начала поста для вашего города.

Могу ли я прополоскать рот и почистить зубы?

В целом, следует избегать полоскания рта или чистки зубов во время поста. (11) Но если подобное может вызвать некоторую боль или дискомфорт, разрешается это сделать при условии, что человек не будет сглатывать воду. (12) (Это послабление относится только к четырем упомянутым в начале статьи постам.)

Как принимать лекарства?

При необходимости разрешается принимать лекарства, если они не

содержат приятных вкусовых добавок.(13) Желательно, чтобы их принимали, не запивая, но если это сложно, то желательно использовать лишь небольшое количество воды и добавить в нее что-нибудь горькое или невкусное, например, уксус. Однако, если это не представляется возможным, а человеку станет хуже, если он не примет лекарство, тогда разрешено принять его и с обычной водой.(14)

Витамины и биодобавки, даже если они принимаются на регулярной основе, не всегда считаются лекарством. При необходимости их употребления следует проконсультироваться с раввином.

Как уже отмечалось, все эти рекомендации применимы только к четырем вышеперечисленным постам. Отдельная консультация с раввином необходима относительно постов 9-го Ава и Йом Кипур.

Можно ли купаться, принимать душ или плавать?

В четыре оговоренных поста разрешается принимать душ, плавать или купаться.(15) (Однако есть общины, в которых есть обычай устрожать и воздерживаться от использования горячей воды.(16))

Можно ли слушать музыку?

Многие считают, что слушать музыку в пост не следует.(17) (Среди них есть некоторые, кто более снисходителен к посту Эстер, поскольку этот пост не является днем траура.(18) Однако 17-го Тамуза в любом случае никто не слушает музыку, потому что это первый день трехнедельного траура, который завершается постом 9-го Ава (следует отметить, что могут существовать различия в законе относительно того, живую музыку слушает человек или в записи и т.д.).

Чем отличаются молитвы в пост?

В дни общественных постов мы добавляем к утренней службе покаянные молитвы *Слихот* и длинную версию *Авину Малкейну*, которая так же читается и днем.

Кроме того, во время Амиды принято добавлять вставку *Анейну*. Сефарды читают *Анейну* и во время и Шахарита, и в Минху. А распространенный среди ашкеназов обычай заключается в том, что сама община читает эту вставку только во время Минхи, а хазан – во время повторения Амиды как в утренней, так и в дневной службе, в виде отдельного благословения между частями Ръэ и Рафаэйн.

Тот, кто не постится в эти дни (например, по медицинским показаниям), не читает молитву *Анейну*.

Чтение Торы

В общественные посты в качестве отрывков из Торы во время Шахарита и Минхи читаются отрывки из Шмот, 32:11-14 и 34:1-10, где обсуждаются последствия прегрешения с золотым тельцом и то, как Моше молился за сынов Израиля перед Богом и получил прощение за их грех. По обычаю ашкеназов после полуденного чтения Торы читается особая афара – Йешаяу, 55: 6–56:8.

Того, кто по какой-либо причине не постится, не должны вызывать к Торе.¹⁹ (Если кто-то был вызван к Торе, то, если это утренняя молитва понедельника или четверга, он может подняться для чтения. Однако, если это Минха или Шахарит другого дня недели, то он должен подняться только если это не вызовет у него большое смущение. (20))

Благотворительность

В дни постов принято выделять дополнительную сумму на благотворительность.⁽²¹⁾ В некоторых общинах распространен обычай, согласно которому эта сумма должна быть эквивалентна

стоимости одного приема пищи. (22)

Когда пост заканчивается?

Пост заканчивается наступлением темноты, временем выхода звезд. Как и в случае с началом поста, вам стоит узнать точное время выхода звезд для вашего региона.

Примечание: распространенный обычай гласит, что в Пост Эстер никто не прерывает свой пост до тех пор, пока не будет прочитана вечерняя Мегила. Кроме того, если пост 10-го Тевета выпадает на пятницу, люди заканчивают поститься только после пятничного кидуша.

Желаю всем нам, чтобы мы были удостоены заслужить наступление эпохи Машиаха, про которую наши пророки говорят: «Так сказал Господь Воинств: пост четвертого (месяца) и пост пятого, и пост седьмого, и пост десятого будет для дома Йеуды радостью, и весельем, и праздниками хорошими, и правду и мир любите». (23)

Пусть же это произойдет в скором времени, в наши дни!

Сноски

1. Ваикра, 26:40.
2. Кицур Шулхан Арух, 121:1.
3. Технически им разрешается есть, даже если они не испытывают дискомфорта, но женщины решили устрожить и есть, только если дискомфорт присутствует. Однако, если они чувствуют себя слабыми, то, наоборот, должны есть и не следовать устрожениям. См. Мишна Брура, 550:5.
4. Шулхан Арух, Орах Хаим, 554:6.
5. См. Пискей Тшувот, 550:2.
6. Шулхан Арух ха-Рав, 616:9.

7. См. Мишна Брура, 550:5, и Пискей Тшувот, 550:3.
8. Шулхан Арух, Орах Хаим, 568:1.
9. Шулхан Арух, Орах Хаим, 564:1.
10. Шулхан Арух, там же; если кто-то не выполнил этого условия и проснулся до рассвета, есть мнения, что можно пить – но не есть! – до фактического времени наступления поста. В случае, когда человек случайно поел до рассвета, не считается, что он нарушил свой пост, и он все еще должен читать молитву Анейну в Минхе; см. Рама, Шулхан Арух, Орах Хаим, 564:1; Кицур Шулхан Арух, 121:8; Мишна Брура, 564:6.
11. Шулхан Арух, Орах Хаим, 576:3; Каф ха-Хаим, 567:13; Кицур Шулхан Арух, 121:10; Сефер ха-Минхагим Хабад.
12. См. Мишна Брура, 567:11; Пискей Тшувот, 567:1.
13. См. Баэр ха-Итив, Шулхан Арух, Орах Хаим, 567:7.
14. См. респонсум Игрот Моше, Орах Хаим, 3:91; Нитей Гавриэль, Хилхот Бейн ха-Мецарим, т. 1, 3:4.
15. Шулхан Арух, Орах Хаим, 550:2.
16. Маген Авраам, Шулхан Арух, Орах Хаим, 550:3.
17. См. Пискей Тшувот, 550:7.
18. См. Пискей Тшувот, 686:2, примечание 6; Халихот Шломо, Пурим, 18:6. См. однако Ашрей ха-Иш, т. 3, 41:20, где так же цитируются те, кто строго относятся к посту Эстер.
19. Шулхан Арух, Орах Хаим, 566:6, и Баэр ха-Итив на тот же стих.
20. См. Шаарей Эфраим, Шаар Алеф, 1:9-10; Баэр ха-Итив на Шулхан Арух, Орах Хаим, 566:6; Мишна Брура, 566:21.
21. См. Талмуд, Брахот, 6б.
22. Мишна Брура, 566:12.
23. Зехария, 8:19.