

14 советов, как провести Йом Кипур дома

1. Осмыслите законы

Поскольку у вас не будет раввина или дружелюбного товарища по общине, который отвечал бы на ваши вопросы по мере их возникновения, не забудьте заранее запастись всей необходимой информацией. Вот самые основы: в течение почти 26 часов Йом Кипура мы изнуряем себя, избегая следующих пяти действий:

- еды и питья (в случае необходимости проконсультируйтесь с врачом и раввином),
- ношения кожаной обуви;
- умощения кожи кремами, лосьонами и прочим;
- умывания, мытья, купания, чистки зубов;
- супружеских отношений.

Также помните, что Йом Кипур имеет почти те же ограничения, что и Шабат, в том числе это запрет на перенос вещей вне зоны *эрува* и использование каким-либо способом огня.

2. Особая трапезы перед постом

Круглая хала – традиционное угощение в Рош а-Шана, а в Йом Кипур у нас заповедь – поститься, но также есть заповедь накануне этого праздника обильно, плотно поесть. Даже если вы не собираетесь идти в синагогу, все равно должны насладиться традиционным обедом во второй половине дня перед началом поста.

Как и каждый год, начните прием пищи с круглой халы, отломите от нее кусочек и обмакните его в мед. Еще одно традиционное блюдо для этих трапез *креплах* – пельмени, сваренные в курином супе.

Дельный совет: приготовьте еды столько, чтобы оставшегося хватило и на следующую трапезу после окончания поста.

3. Позвоните членам семьи

Принято желать членам семьи и друзьям «Гмар хатима това» – пусть Всевышний поставит на наш приговор печать на хороший год. В то время, когда столько людей изолированы, это пожелание приобретает особое значение.

Также принято, чтобы родители благословляли детей перед началом праздника. Это можно сделать по телефону или через любое приложение для видеосвязи по вашему выбору.

4. Попросить медовый пирог

Вот красивый домашний обычай, о котором вы, возможно, не знали.

Испеките медовый пирог, а затем пусть родные и друзья придут и попросят у вас каждый по кусочку. Скрытый смысл этого такой: если Бог велит нам о чем-то просить в наступающем году, то пусть этого безобидного «попрошайничества» сладкого пирога будет довольно.

5. Оденьтесь как полагается

Даже не собираясь в синагогу, вы все равно должны одеться для службы Йом Кипура. Дамы, обязательно наденьте такие же красивые юбку с блузкой или платье, как и в предыдущие годы. Мужчины, если вы каждый год носите белый костюм, пусть он будет на вас и в этом году. То же самое и с рубашкой, и,

конечно, с талитом.

6. Убедитесь, что вы знаете, когда начинается и заканчивается пост

Заранее узнайте и запишите себе это время. Пост начинается до наступления темноты и заканчивается на следующий день, когда появляются звезды. Ведь вы же не хотите, когда от голода уже урчит в животе, разглядывать небо, пытаться увидеть звезды и угадать, вышло ли время поста.

7. Зажгите свечи

Йом Кипур – это большой праздник, и его знаменуют зажиганием свечей (замужние женщины зажигают как минимум две свечи, а незамужние девушки, как правило, одну). Если вы находитесь в доме, где одни только мужчины, значит, каждый зажигает свечу для себя.

8.

Будьте готовы сами себе стать кантором

Большинство пютов – красивых гимнов, дополняющих молитвенную службу, можно найти в повторении хазаном Амиды (беззвучной молитвы). Молясь в одиночестве, само повторение Амиды не произносят.

Лучший способ подготовиться к молитве дома – это иметь под рукой *махзор* на Йом Кипур (молитвенник) и просто следовать его инструкциям, исключая те части, которые не могут быть выполнены в одиночку. В основном это Барху к молитве, Кадиш, повторение Амиды и то, что в миньяне произносят перед чтением Торы.

Даже без миньяна вы все равно должны читать отрывки из Торы. Если у вас есть время, также стоит прочитать Слехот и другие тексты, добавленные в повторение хазаном Амиды.

Обратите внимание, что молитва *Коль Нидрей* сформулирована как

публичное объявление *бейт дина* (суда), а если вы в одиночестве, ее не надо произносить. Тем не менее, у некоторых есть правило говорить ее и в этом случае.

9. Если вы в холодном или в жарком климате, заранее включите кондиционер

Если в Йом Кипур будет прохладный день, кондиционер поможет согреться (только не перестарайтесь с температурой, чтобы тепло не утомляло, к тому же, если оно вызовет жажду, нельзя будет попить). Вы не принимаете пищу, не совершаете интенсивных действий, так что в прохладную погоду может быть холодновато. А если прогноз обещает жару, опять-таки выручит кондиционер. Даже если вы привыкли экономить электроэнергию, это тот случай, когда стоит потратиться.

10. Позаботьтесь о детях...

Даже если они не соблюдают пост и вы должны их покормить, не забывайте, что это Йом Кипур и для ваших детей, и им необходимо получить значимый опыт, связанный с этим праздником, соответствующий их возрасту. Дополнительный бонус такой: чем больше они будут вовлечены, тем легче будет ваш день.

Постарайтесь продумать, чем их занять, и заранее приготовьте для них блюда и закуски. В том числе купите одну-две книги, которые можно почитать именно в Йом Кипур. Готовая еда значительно упростит вам жизнь, тем более, если начнет побаливать голова.

11. ...И об умерших родителях

Йом Кипур – один из четырех случаев в году, когда мы в синагоге читаем поминальную молитву *Изкор* за наших дорогих

умерших (не забудьте перед зажиганием праздничных свечей зажечь поминальные свечи).

Самое первое в Изкоре – это *цдака*, которую мы даем в заслугу наших близких. Это то, что вы можете сделать в любой точке мира.

В случае необходимости можно прочитать Изкор дома в частном порядке, если уверены, что этого хочет Бог, утешая себя тем, что наши дорогие родители, несомненно, хотели бы, чтобы мы оставались во время пандемии в безопасности.

12. Освятите Луну

Кипура – самое идеальное время.¹ В этот период Луна находится в знаке Козерога, что делает ее темнее и суше. Это время танца и любви.

Кипура – самое идеальное время.¹

13. Обычно звук шофара возвещает,

что Йом Кипур завершается

Заключительная часть богослужений в синагоге в Йом Кипур включает в себя трубление в шофар, которое приурочено к моменту наступления вечера и окончания поста. Но есть еще нельзя, пока не сделана *Авдала* (разделение между святым и будничным).

Если дома нет шофара и вы не сможете его откуда-то услышать, когда выйдет время, сделайте Авдалу и начните есть.

14. Распечатайте материалы для чтения заранее

Вы ищете что-нибудь поднимающее настроение и увлекательное, чтобы почитать во время долгого тихого поста? Перед Йом Кипуром зайдите на наш сайт и распечатайте то, что вам особенно интересно, а до сих пор не было возможности это почитать.

Сноски

1. Во время этой молитвы мы говорим «Шалом алейхем» («Мир вам») ангелам, которые сопровождают нас, куда бы мы ни пошли (Шаар а-Колель).