



# ברכות השחר

# Утренние Брахот

[www.tshuva.ru](http://www.tshuva.ru)

יחי אדוננו מורנו ורבינו מלך המשיח לעולם ועד!

(א) מיד כשניעור משנתו כדי שיוכל להתגבר על יצרו לקום בזריזות יחשוב בלבו לפני מי הוא שוכב וידע שמלך מלכי המלכים הקדוש ברוך הוא חופף עליו שנאמר מלא כל הארץ כבודו כו': (ב) וזה כלל גדול בתורה ובמעלות הצדיקים ההולכים לפני האלהים כמ"ש "שויתי ה' לנגדי תמיד" כי אין ישיבת האדם ותנועותיו ועסקיו והוא לבדו בביתו כשיבתו ותנועותיו ועסקיו והוא לפני מלך גדול ואין דבורו והרחבת פיו כרצונו והוא עם אנשי ביתו כדבורו במושב המלך כל שכן כשישים האדם אל לבו שהמלך הגדול מלך מלכי המלכים הקדוש ברוך הוא עומד עליו ורואה במעשיו כמו שכתוב אם יסתר איש במסתרים ואני לא אראנו נאם ה' הלא את השמים ואת הארץ אני מלא מיד יגיע אליו היראה וההכנעה בפחד ה' וכושתו ממנו תמיד:

(מסידור אדמו"ר) טוב להרגיל עצמו לומר מיד כשניעור נוסח זה מודה וכו' ועל ידי זה יזכור את ה' הנצב עליו ויקום בזריזות:

מוֹדָה אֲנִי לְפָנֶיךָ מֶלֶךְ חַי וְקַיִם,  
שֶׁהַחֲזֹרֶת בִּי נִשְׁמָתִי בְּחַמְלָה. רַבָּה  
אֱמוּנָתְךָ:

Модэ ані  
лефанейха мѐлех  
хай вэ-кайм  
шеэхэзárта би  
нишматí бэ хэмлá.  
Рабá эмунатэйха.

לפי שבנוסח זה אין בו שם מו' שמות שאינן נמחקין אין איסור לומר קודם נטילת ידים בעוד שאין ידינו נקיות אבל להזכיר את השם בברכות או להוציא דברי תורה מפיו אסור עד שינקה ידיו. ולהרהר בדברי תורה מותר:

### ברכות השחר

בְּרוּךְ אַתָּה יי אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, אֲשֶׁר  
קָדְשָׁנוּ בְּמִצּוֹתָיו, וְצִוָּנוּ עַל נְטִילַת יָדַיִם:

Бару́х ата́ Адона́й  
Элоэ́йну мѐлех  
аола́м аше́р кидша́ну  
бэмицвота́в вэ цива́ну  
аль нетила́т яда́им

בְּרוּךְ אַתָּה יי אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, אֲשֶׁר יָצַר אֶת הָאָדָם  
בְּחֶכְמָה, וּבָרָא בּוֹ נְקָבִים נְקָבִים, חֲלוּלִים חֲלוּלִים,  
גְּלוּי וַיְדוּעַ לְפָנַי כַּסָּא כְבוֹדְךָ, שְׂאֵם יִסְתֵּם אַחַד מֵהֶם,  
אוֹ אִם יִפְתַּח אַחַד מֵהֶם, אִי אֶפְשֶׁר לְהִתְקַיֵּם אֶפִּילוּ שְׁעָה  
אַחַת. בְּרוּךְ אַתָּה יי רוֹפֵא כָּל בָּשָׂר וּמַפְלִיא לַעֲשׂוֹת:

Бару́х ата́ Адона́й  
Элоэ́йну мѐлех аола́м  
аше́р яца́р эт аада́м  
бэхохма́ увара́ во некави́м  
некави́м халули́м халули́м  
галу́й вэяду́а лифна́й хисэ́  
хводэ́ха шей́м исатэ́м эха́д  
меэ́м ой́м ипатэ́ах эха́д  
меэ́м изфша́р леиткае́м  
афи́лу шаа́ эха́т. Бару́х  
ата́ Адона́й рофе́ холь  
баса́р умафли́ лаасо́т

Элоа́й нешамá  
шенатата́ би тэора́  
йи. Ата́ врата́, ата́  
ецарта́, ата́ нфакта́

אֱלֹהֵי, נִשְׁמָה שְׁנַתָּת בִּי מְהוֹרָה הִיא, אַתָּה  
בְּרֵאתָה, אַתָּה יִצְרָתָה, אַתָּה נִפְתַּחְתָּה

**Практика** – перед сном необходимо приготовить "негель-васер" – натла – кружка с водой и двумя ручками и тазик над которым делают нетилат ядаим – омовение рук, ещё не опустив ноги с кровати. Набирают воду в кружку не в туалете. После сна на кистях рук остаются плохие дұхи, а потому нельзя трогать руками ничего – ни тело, ни одежду, ни постель. А потому – складывают руки ладонь к ладони и говорят: Модэ... и после этого делают нетилат ядаим - омовение рук. Берут кружку левой рукой и поливают на правую, передают кружку в правую руку и поливают на левую, и так 3 раза. Каждый раз должно вылиться не менее 86 миллилитров воды. При этом говорить ничего не надо. После этого встают с постели, выливают воду в туалет или раковину, не используемую для приготовления еды. Делают все ванно-туалетные процедуры, обязательно чистят (в шаббат и праздник – полоскают) зубы (в пост – не чистят). И после этого, в виде достойном предстать перед Царём, делают ещё раз нетилат ядаим – омовение рук – в чистом месте (не в туалете) и говорят брахот – по возможности стоя. Если не спали хотя-бы полчаса после полуночи – брахот говорят только после рассвета, а если спали - то сразу – если проснулись после полуночи.

(а) Сразу по пробуждении, для того чтобы справиться со своим дурным началом, мешающим вылезти из постели, надо подумать – а перед кем он лежит? И знать, что Владыка всех владык – Акадош-Барух-ху<sup>1</sup> окружает его, как написано: "Полна земля его присутствием" (Йешайя 6:3). (б) И это главное требование Торы к цадикам – тем, кому небезразличен Всевышний, как написано: "Я ощущаю что постоянно нахожусь перед Творцом" (Теилим 16:8), ибо не похоже поведение, действия и занятия человека когда он один на его поведение, действия и занятия в присутствии грозного царя. И его разговоры и их тон с домочадцами на его разговоры и их тон в царских покоях. И тем более, когда он задумается, что это не просто грозный царь – но Владыка всех владык – Акадош-Барух-ху находится везде и следит за всеми его действиями, как написано: "Может ли человек спрятаться чтобы Я его не видел? – сказал Творец, ведь земля и небо полны мною" (Ирмия 23:24) – сразу придёт к нему трепет и покорность и страх и ощущение своей малости перед Всевышним.

(из сидура Адмора<sup>2</sup>) Хорошо приучить себя проснувшись сразу говорить фразу Модэ...и этим вспомнить о присутствии Всевышнего, и немедленно встать с постели.

**Благодарен<sup>3</sup> я перед Тобою, Царь живой и существующий, за то, что Ты вернул мне мою душу с милостью. Велика твоя надёжность<sup>4</sup>.**

Поскольку в этой фразе нет упоминания ни одного из 7 имён которые запрещается стирать – не запрещается говорить её перед нетилат ядаим – омовением рук – хотя руки нечисты. Но упоминать вслух Имя Всевышнего, или говорить слова Торы – запрещено пока не очистит руки. Думать слова Торы разрешается.

## Биркот а-Шахар

**Благословен<sup>5</sup> ты, Всевышний, Бог наш, царь этого мира, отделивший нас от народов своими заповедями и давший нам возможность соединиться с собой омовением рук:**

**Благословен ты, Всевышний, Бог наш, царь этого мира, который с мудростью создал человека, и сотворил в нём отверстия и полости, (и человек) открыт и известен перед троном, на котором Ты восседаешь. И если закроется одно из них (отверстий) или откроется одна из них (полостей) – невозможно существование (человека) даже в течение одного часа. Благословен ты, Господь, врач всего живого, все дела которого чудесны:**

**Бог мой<sup>6</sup>, душа, которую Ты мне дал – чиста она. Ты сотворил её, Ты сформировал её, и Ты вдохнул её**

1 Акадош-Барух-ху - так разрешается называть Всевышнего

2 Адмора - сокращение: Адонейну, морейну взрабейну – наш господин, учитель и раввин

3 Благодарен – возможен также перевод слова הודה как "признаю", и тогда вся фраза будет звучать: Признаю я Тебя над собою, Царь живой и существующий, что Ты вернул мне мою душу с милостью. Велика твоя надёжность.

4 надёжность – провозглашение свойства Всевышнего. Можно также перевести как "моя вера в тебя" – обещание с моей стороны

5 Благословен – более точный перевод слова ברוך – перемещение сверху вниз, и тогда смысл любой Брахи – это призыв к Всевышнему спуститься к нам – в место, которое мы указываем в Брахе, - при помощи действия, которое мы также указываем в Брахе. Так здесь – мы призываем Всевышнего спуститься к нам в этот мир при помощи исполнения заповеди об омовении рук. И тогда пропадает смысл в названии "Благословение" и следует придерживаться более точного названия "Браха"

6 Бог мой - возможно значение не обращения, как переведено сейчас, но перечисление этапов, которые проходит еврейская душа прежде, чем оденется в тело: Всесильный, чиста, сотворил, сформировал и т.д.

в меня, и ты сохраняешь её во мне, и ты заберёшь её у меня и вернёшь когда наступит время. Но всё время, пока моя душа в моём теле – я признаю тебя своим Господом Всесильным и Богом отцов моих, хозяином всех поступков, повелителем всех душ. Благословен ты, Всевышний, возвращающий души в неживые тела.

Все последующие утренние благославления произносят даже когда не произвели действия, требующие эти благославления, например, не спал всю ночь и не переодевался. Раница лишь в том, что тот, кто не спал всю ночь – произносит их только после "амуд а-шахар" - утренней зари, а тот кто спал и произвёл действия требующие благославления – может их произнести сразу – но только после полуночи. А если не спал всю ночь и услышал кукареканье петуха после полуночи – может произнести благославление "а-нотен ла-сехви бина" – дающий петуху разум. Но если услышал петуха до полуночи – нельзя произносить благославление до "амуд а-шахар" - утренней зари

**Благословен<sup>1</sup> ты, Всевышний, Бог наш,**  
 царь этого мира, дающий петуху<sup>2</sup> разум  
 различать между днём и ночью:

**Благословен ты, Всевышний, Бог наш,**  
 царь этого мира, дающий зрение слепым:

**Благословен ты, Всевышний, Бог наш,**  
 царь этого мира, освобождающий пленных:

**Благословен ты, Всевышний, Бог наш,**  
 царь этого мира, распрямляющий согбенных:

**Благословен ты, Всевышний, Бог наш,**  
 царь этого мира, одевающий нагих:

<sup>1</sup> Запрещено еврею получать какую-либо выгоду от этого мира без Брахи (Вавилонский Талмуд 35а), а потому постановили мудрецы, что еврей в начале каждого дня должен сказать 18 Брахот включающие всё мироздание. Их порядок не принципиален, но не следует его нарушать.

<sup>2</sup> петуху – то, что иногда переводят ивритское слово "כִּי" как сердце – это на первый взгляд более понятно, но менее точно

בִּי, וְאַתָּה מְשַׁמְּרָה בְּקִרְבִּי, וְאַתָּה עֹתִיד לְפָלֵא  
 מִמֶּנִּי, וּלְהַחְזִירָה בִּי לְעֵתִיד לְבָא. כָּל זְמַן  
 נִשְׁתַּשְּׂמָה בְּקִרְבִּי, מוֹדָה אֲנִי לְפָנֶיךָ יְיָ אֱלֹהֵי וְאֱלֹהֵי  
 אֲבוֹתַי, רַבּוֹן כָּל הַמַּעֲשִׂים, אֲדוֹן כָּל הַנְּשָׂמוֹת.  
 בָּרוּךְ אַתָּה יְיָ הַמַּחְזִיר נְשָׂמוֹת לְפָגְרִים מֵתִים:

би, взатá мешамрá  
 бэкирб́и, взатá ат́ид  
 литлá мимéни,  
 улеахазирá би леат́ид  
 лавó. Коль зман  
 шеанешамá бэкирб́и,  
 модé ани лэфанэйха  
 Адонáй Элоáй взЭлоéй  
 авотáй, рибóн коль а  
 маас́им, адóн коль  
 анешамóт. Барúх ата  
 Адонáй амахазír  
 нешамóт лифгар́им  
 мет́им

כל ברכות השחר דלהלן מברך מפילו לא נתחייב בהן כגון שניעור כל הלילה ולא פשט בגדיו ולא לבש אחרים אלא  
 שאם ניעור כל הלילה ולא נתחייב בהן אינו מברך אלא אחר שיעלה עמוד השחר אבל אם ישן כלילה ונתחייב בהן יכול  
 לברך מיד שנתחייב בהן ובלבד שיהיה מחצות לילה ואילך ואם ניעור כל הלילה ושמע קול תרנגול מחצות ואילך יכול  
 לברך הנותן לשכוי בינה אבל על שמיעה שקודם חצות לא יברך אלא ימתין עד אחר שיעלה עמוד השחר:

בָּרוּךְ אַתָּה יְיָ אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם,  
 הַנּוֹתֵן לִשְׁכּוֹי בִּינָה לְהַבְחִין  
 בֵּין יוֹם וּבֵין לַיְלָה:

Барúх ата Адонáй  
 Элоéйну мéлех  
 аолáм, анот́эн  
 ласéхви бинá  
 леавх́ин бэйн  
 йом увэйн лáйла

בָּרוּךְ אַתָּה יְיָ אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם,  
 פּוֹקֵחַ עֵוְרִים:

Барúх ата Адонáй  
 Элоéйну  
 мéлех а-олáм,  
 покéах ивр́им

בָּרוּךְ אַתָּה יְיָ אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם,  
 מַתִּיר אֲסוּרִים:

Барúх ата Адонáй  
 Элоéйну  
 мéлех а-олáм,  
 мат́ир асур́им

בָּרוּךְ אַתָּה יְיָ אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם,  
 זוֹקֵף כְּפוּפִים:

Барúх ата Адонáй  
 Элоéйну  
 мéлех аолáм,  
 зокéф кфуф́им

בָּרוּךְ אַתָּה יְיָ אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם,  
 מַלְבִּישׁ עֲרָמִים:

Барúх ата Адонáй  
 Элоéйну  
 мéлех аолáм,  
 мальб́иш арум́им

Барух ата Адонай  
Элоёйну мѐлех аолám,  
анотѐн лѐяѐф коáх

בְּרוּךְ אַתָּה יי אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם,  
הַנּוֹתֵן לַיַּעַקב כֶּחֶם:

Барух ата Адонай  
Элоёйну мѐлех аолám,  
рока аáрец аль амаím

בְּרוּךְ אַתָּה יי אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם,  
רוֹקֵעַ הָאָרֶץ עַל הַמַּיִם:

Барух ата Адонай  
Элоёйну мѐлех аолám,  
амехín мицъадáй гáвер

בְּרוּךְ אַתָּה יי אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם,  
הַמְכִיז מִצְעָדֵי גִבּוֹר:

בתשעה באב וביום הכיפורים אין אומרים ברכה זו:

Барух ата Адонай  
Элоёйну мѐлех аолám,  
шеасá ли коль царкí

בְּרוּךְ אַתָּה יי אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם,  
שֶׁעָשָׂה לִי כָל צָרָתִי:

Барух ата Адонай  
Элоёйну мѐлех аолám,  
озѐр исраѐль бигвурá

בְּרוּךְ אַתָּה יי אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם,  
אוֹזֵר יִשְׂרָאֵל בְּגִבּוֹרָה:

Барух ата Адонай  
Элоёйну мѐлех аолám,  
отѐр исраѐль бѐтифъарá

בְּרוּךְ אַתָּה יי אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם,  
עוֹמֵר יִשְׂרָאֵל בְּתַפְאָרָה:

Барух ата Адонай  
Элоёйну мѐлех аолám,  
шелó асáни гой

בְּרוּךְ אַתָּה יי אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם,  
שֶׁלֹא עָשָׂנִי גוֹי:

Барух ата Адонай  
Элоёйну мѐлех аолám,  
шелó асáни áвед

בְּרוּךְ אַתָּה יי אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם,  
שֶׁלֹא עָשָׂנִי עֶבֶד:

Барух ата Адонай  
Элоёйну мѐлех аолám,  
шелó асáни ишá

בְּרוּךְ אַתָּה יי אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם,  
שֶׁלֹא עָשָׂנִי אִשָּׁה:

**Благословен ты, Всевышний, Бог наш,**  
царь этого мира, дающий усталому силу

**Благословен ты, Всевышний, Бог наш,**  
царь этого мира, поднимающий землю над водой

**Благословен ты, Всевышний, Бог наш,**  
царь этого мира, направляющий шаги человека

В тишья бэав – (пост 9 ава) и в йом акипурим не произносят следующую Браху:

**Благословен ты, Всевышний, Бог наш,**  
царь этого мира, сделавший мне всё необходимое<sup>1</sup>

**Благословен ты, Всевышний, Бог наш,**  
царь этого мира, перепоясывающий Евреев мужеством<sup>2</sup>

**Благословен ты, Всевышний, Бог наш,**  
царь этого мира, венчающий Евреев гармонией<sup>3</sup>

**Благословен ты, Всевышний, Бог наш,**  
царь этого мира, что не сделал меня гоем

**Благословен ты, Всевышний, Бог наш,**  
царь этого мира, что не сделал меня рабом

**Благословен ты, Всевышний, Бог наш,**  
царь этого мира, что не сделал меня женщиной<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Эта Браха говорится при обувании, поскольку все остальные потребности уже перечислены в других Брахот. По Торе обувь – только кожаная, и её не носят 9 ава и в йом кипурим. Эту Браху не говорят в эти дни даже вечером, когда запрет кончается

<sup>2</sup> Эта Браха говорится при перепоясывании. При этом разделяется верхняя (духовная) часть тела от нижней (соблазняющей мирскими удовольствиями). Про это сказано: (Авот 4а): "кто мужественный – кто справляется со своими дурными наклонностями"

<sup>3</sup> Эта браха говорится на головной убор. Еврею-мужчине запрещено пройти более 4 шагов с непокрытой головой (Шульхан Арух 2:7)

<sup>4</sup> Женщина не обязана выполнять большую часть Мицвот. Этим мы подчёркиваем наше желание максимально выполнять все повеления свыше. Женщины не произносят эту браху, и ничем её не заменяют.

**Благословен ты, Всевышний, Бог наш, царь этого мира, прогоняющий сон с моих глаз и дрему с моих век:**

(Шульхан Арух Адмор а-Закен) и не отвечают амен после "прогоняющий сон с моих глаз" и перед "Да будет желание" потому что это всё части одной длинной Брахи которая должна начаться со слова Барух (прогоняющий) и закончиться Брахой (возвращающий души)

**Да будет Твоё желание** Всевышний, Бог наш, и Бог отцов наших, приучить нас к Твоей Торе, и приклеить нас к Твоим Мицвот<sup>1</sup>, и не приведи нас ни к случайным ошибкам<sup>2</sup>, ни к намеренным нарушениям, ни к испытаниям, и ни к стыду<sup>3</sup>, и пусть не властвует над нами дурное начало<sup>4</sup>, и отдали нас от плохого человека, и от плохого друга<sup>5</sup>, но прилепи нас к хорошему началу и к хорошим делам, и заставь наши начала<sup>6</sup> служить Тебе, и сделай так, чтобы мы сегодня и каждый день были приятны, вызывали доброе отношение, или жалость у Тебя, и также у всех с кем мы сталкиваемся, и относись к нам с милостью. Благословен ты, Всевышний, относящийся с милостью к своему еврейскому народу.

**Да будет Твоё желание** Всевышний, Бог мой, и Бог отцов моих, спасти меня сегодня, и так каждый день от наглых и от наглости, от плохого человека, и от плохого друга, и от плохого соседа, и от плохого происшествия, от дурного глаза, от злого языка, от наговоров и лжесвидетельств, от ненависти созданий<sup>7</sup>, от обвинения, от насильственной смерти, от плохих болезней<sup>8</sup>, и дурных случаев<sup>9</sup>, от сатана<sup>10</sup> убивающего, от тяжёлого приговора, и от бескомпромиссного истца, будь он еврей или нееврей. И от наказания в ГиенOME<sup>11</sup>.

(из сидура Адмора) Браха на Тору – необходимо к ней относиться с особой тщательностью, и запрещается произносить слова Торы пока не скажет Браху. Тот кто спал ночью – может сказать Браху когда проснулся – если это после полуночи. Но если не спал всю ночь – говорит Браху только после рассвета. И таков закон со всеми остальными утренними Брахот.

**Благословен ты, Всевышний, Бог наш, царь этого мира, отделивший нас от народов своими заповедями и давший нам возможность соединиться с собой произнесением слов Торы:**

**1 мицвот** – множественное число от мицва – מצוה – имеет два значения: приказ (заповедь), и присоединение к (вхождение в одну команду с) повелителю, происходящее при выполнении приказа

**2 ошибкам** - в исполнении мицвот

**3 стыду** - если мы не выдержим испытания

**4 начало** – רצו – тяга человека к определённым поступкам. К хорошим – доброе начало, к плохим – дурное начало. Называется начало – ибо это первичное проявление свойств души. Как правило доброе начало – от Б-жественной души, дурное – от животной.

**5 человек** – אדם – это всегда еврей, которого мы обязаны любить каков бы он ни был, и потому мы просим, чтобы в нашем близком окружении были только хорошие евреи. **Друг** – חבר – мы его не только обязаны, но и хотим любить, и потому его влияние на нас сильнее

**6 начала** – как доброе, так и дурное.



Барух аτά Адона́й  
Элоэ́йну ме́лех  
аола́м, амаави́р  
шенá меэ́йна́й  
утнума́ меафрапа́й

בָּרוּךְ אַתָּה יְיָ אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, הַמַּעֲבִיר  
שָׁנָה מֵעֵינַי וּתְנוּמָה מֵעַפְעָפִי:

(שו"ע הרב) ואין לענות אמן אחר המעביר שנה מעיני קודם והיה רצון מפני שהכל ברכה אחת ארוכה פותחת  
בברוך וחזמת בברוך:

Вий рацо́н милефанэ́йха  
Адо́на́й Элоэ́йну  
вэ́Элоэ́й авотэ́йну,  
шетаргиле́йну  
бэ́торатэ́ха  
вэ́тадбикéйну  
бэ́мицвотэ́ха, вэ́аль  
тэ́виэ́йну ло лидэ́й хет  
вэ́ло лидэ́й аверá  
вэ́аво́н вэ́ло лидэ́й  
нисае́н вэ́ло лидэ́й  
визае́н, вэ́аль ишлoт  
ба́ну э́цер ара́,  
вэ́архикéну меада́м ра,  
уме́хавéр ра, вэ́дабкéну  
бэ́эцер тов увэ́мааси́м  
товим, вэ́хоф эт ицре́ну  
леиштаабéд лах, утне́ну  
айо́м увэ́холь йом лехéн  
улехéсед улерахамим  
бэ́эйна́йха увэ́йна́й  
холь роэ́йну,  
вэ́тикмелéну хасади́м  
товим. Барух а́та́ Адона́й  
агоме́ль хасади́м товим  
леамо́ Исраэ́ль

וְיִהְיֶה רָצוֹן מִלְּפָנֶיךָ יְיָ אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ,  
שֶׁתִּרְגִּילֵנוּ בְּתוֹרַתְךָ, וְתִדְבִיקֵנוּ בְּמִצְוֹתֶיךָ,  
וְאֵל תִּבְיָאֵנוּ לֹא לְיַדֵי חַטָּא וְלֹא לְיַדֵי עֲבָרָה  
וְעוֹן וְלֹא לְיַדֵי נַסְיוֹן וְלֹא לְיַדֵי בְּזִיווֹן, וְאֵל יִשְׁלוּט  
בָּנוּ יַצָּר הָרָע, וְהִרְחִיקֵנוּ מֵאָדָם רָע, וּמַחְבֵּר  
רָע, וְדַבְּקֵנוּ בְּיַצָּר טוֹב וּבְמַעֲשֵׂים טוֹבִים,  
וְכוּף אֶת יַצָּרֵנוּ לְהִשְׁתַּעֲבֹד לָךְ, וְתִגְנוּ הַיּוֹם  
וּבְכָל יוֹם לַחֵן וּלְחֶסֶד וּלְרַחֲמִים בְּעֵינֶיךָ וּבְעֵינַי  
כָּל רוּאֵינוּ, וְתִגְמְלֵנוּ חֲסָדִים טוֹבִים. בָּרוּךְ  
אַתָּה יְיָ הַגּוֹמֵל חֲסָדִים טוֹבִים לְעַמּוֹ יִשְׂרָאֵל:

Вий рацо́н милефанэ́йха  
Адо́на́й Элоэ́а́й вэ́Элоэ́й  
авотáй, шета́циле́ни аéм  
увэ́холь éм меазэ́й фани́м,  
умеазу́т пани́м, меада́м ра,  
уме́хавéр ра, умиша́хén ра,  
умипéга ра, меáйн ара́,  
милашо́н ара́,  
мима́льшину́т, меэдóт  
ше́кер, мисиньáт абриéт,  
меалила́, мимита́ мешуна́,  
мехала́йм ра́йм, умими́крим  
ра́йм, умиса́тан амашхит,  
миди́н кашé, умибáаль дин  
каше́, бейн шеу́ вен брит,  
увéйн шеэ́йно́ вен брит.  
Умидина́ шел ге́инoм.

יְהִי רָצוֹן מִלְּפָנֶיךָ יְיָ אֱלֹהֵי וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתַי שֶׁתִּצְלִילֵנִי הַיּוֹם  
וּבְכָל יוֹם מֵעַיִ פְּנִים, וּמֵעֲזוֹת פְּנִים, מֵאָדָם רָע,  
וּמַחְבֵּר רָע, וּמִנְשָׁכֵן רָע, וּמִפְּגַע רָע, מֵעֵין הָרָע, מִלְּשׁוֹן  
הָרָע, מִמְּלִשְׁינּוֹת, מֵעֲדוֹת שֶׁקֶר, מִשְׁנֵאת הַבְּרִיּוֹת,  
מֵעֲלִילָה, מִמִּיתָה מְשֻׁנָּה, מִחֲלָיִם רָעִים, וּמִמְקָרִים רָעִים,  
וּמִשְׁטָן הַמְּשַׁחֵת, מִדִּין קִנְיָה, וּמִבְּעַל דִּין קִנְיָה, בֵּין שֶׁהוּא  
בֶּן בְּרִית, וּבֵין שְׂאֵינוּ בֶּן בְּרִית. וּמִדִּינָהּ שֶׁל גִּיהֵנָם:

(מס"י הרב) ברכת התורה צריך לזוהר בה מאד ואסור לדבר ולהוציא ד"ת מפיו עד שיברך ומי שישן בלילה מברך  
בקומו מחצות הלילה ואילך ואם ניעור כל הלילה מברך לכשיאור היום כמו כל ברכת השחר:

Барух а́та́ Адона́й  
Элоэ́йну ме́лех аола́м,  
ашéр кидша́ну  
бэ́мицвотáв вэ́цива́ну  
аль дивре́й То́ра

בָּרוּךְ אַתָּה יְיָ אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, אֲשֶׁר קִדְּשָׁנוּ  
בְּמִצְוֹתָיו, וְצִוָּנוּ עַל דְּבָרֵי תוֹרָה:

7 **созданий** – у которых нет других достоинств кроме того что они создания Б-жьи, и их ненависть может быть беспричинна.

8 **плохих болезней** – это те болезни, при которых Тора и Мицвот становятся физически и алахически невозможными.

9 **дурных случаев** – похоже на плохие болезни (см. выше) – но случаются однократно. Происходит от слова קרי - нечистота

10 **сатана** - שטן – дословно – сбивающий с пути или дурачащий. Он уговаривает еврея что есть незначительные нарушения, которые не страшно делать, и если еврей поддается его уговорам и нарушает – он же является обвинителем в Высшем суде.

11 **гиеном** – место, в котором после смерти очищают еврея от последствий нарушений Торы при жизни.

Взаарэв на Адона́й  
Элоэйну эт дивре́й  
торатха́ бэфи́ну, увэфи́  
холь амха́ бэйт Исраэ́ль,  
вэнийе́ ана́хну  
вэцеэца́йну, вэцеэца́й  
холь амха́ бейт Исраэ́ль,  
кулáну е́дъэй́ шмеха́  
вэломдэй́ торатха́  
лишма́. Барух ата́  
Адонáй амеламед́ Торá  
леамо́ Исраэ́ль.

וְהָעֶרֶב נָא יְיָ אֱלֹהֵינוּ אֶת דְּבָרֵי תוֹרָתְךָ בְּפִינוּ, וּבְפִי כָל  
עַמֶּךָ בֵּית יִשְׂרָאֵל, וְנִהְיֶה אֲנַחְנוּ וְצִאֲצֵאֵינוּ,  
וְצִאֲצֵאֵי כָל עַמֶּךָ בֵּית יִשְׂרָאֵל, כְּלָנוּ יוֹדְעֵי שְׁמֶךָ, וְלוֹמְדֵי  
תוֹרָתְךָ לְשִׁמְהָ. בָּרוּךְ אַתָּה יְיָ הַמְּלַמֵּד תוֹרָה לְעַמּוֹ יִשְׂרָאֵל:

Барух ата́ Адона́й  
Элоэйну ме́лех аола́м  
аше́р баха́р ба́ну  
микóль аамим́ вэна́тан  
láну эт Тора́то. Барух  
ата́ Адона́й нотéн аТора́

בָּרוּךְ אַתָּה יְיָ אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, אֲשֶׁר  
בָּחַר בָּנוּ מִכָּל הָעַמִּים וְנָתַן לָנוּ אֶת  
תּוֹרָתוֹ. בָּרוּךְ אַתָּה יְיָ נוֹתֵן הַתּוֹרָה:

Ваедабе́р Адона́й эль  
Моше́ леэмóр: дабе́р эль  
Аарóн вээ́ль бана́в  
леэмóр, ко тева́рху́ эт  
бней Исраэ́ль амо́р лаэм:

וַיְדַבֵּר יְיָ אֶל מֹשֶׁה לֵאמֹר: דַּבֵּר אֶל אֶהֱרֹן וְאֶל בְּנָיו לֵאמֹר, כֹּה תִבְרְכוּ אֶת  
בְּנֵי יִשְׂרָאֵל אָמֹר לָהֶם:

Еварéхха Адона́й  
вэишмерéха:  
Яéр Адона́й панáв  
элéйха вихунéка:  
Иса́ Адона́й панáв  
элéйха вэясэм  
лехá шалом:

יְבַרְכֶּךָ יְיָ וְיִשְׁמְרֶךָ: יָאֵר יְיָ א פָּנָיו  
אֱלֹהֶיךָ, וְיִחַנְּךָ: יֵשֵׁא יְיָ א פָּנָיו  
אֱלֹהֶיךָ, וְיִשֵּׂם לְךָ שָׁלוֹם:

Вэса́му эт шми аль  
бней Исраэ́ль  
ваанí аварахэм

וְשָׂמוּ אֶת שְׁמֵי עַל בְּנֵי יִשְׂרָאֵל וְאֲנִי אֲבָרְכֶם:

Э́лу двари́м шеэ́йн лаэм  
шиу́р, апеá, вэабикури́м,  
вэарьаéн, угмилу́т  
хасади́м, вэталму́д Тора:  
Э́лу двари́м шеада́м  
охéль перотэ́йэм баола́м  
азé вэакéрен каéмет  
лаола́м абá, вээ́лу эн:  
кибу́д ав ваэм, угмилу́т  
хасади́м, вэашкама́т  
бейт амидра́ш шаха́рит  
вэара́вит, вэахнаса́т  
орхи́м, увику́р холи́м,  
вэахнаса́т кала́,  
вэальва́ят а-ме́т, вэию́н  
тфи́ל, вааваа́т шалóм  
шебе́йн ада́м лаха́верó,  
увéйн иш леишто́,  
вэталму́д Торá кене́гед  
кула́м.

אָלוּ דְבָרִים שְׂאִין לָהֶם שְׁעוֹר, הַפָּאָה, וְהַבְּכוּרִים,  
וְהַרְאִיוֹן, וְגַמְלֵינֹת חֲסָדִים, וְתַלְמוּד תּוֹרָה: אָלוּ  
דְבָרִים שְׂאָדָם אוֹכַל פְּרוֹתֵיהֶם בְּעוֹלָם הַזֶּה וְהַקָּרוֹן קִיּוּמָת  
לְעוֹלָם הַבָּא, וְאָלוּ הֵן: כְּבוֹד אָב וְאִם, וְגַמְלֵינֹת חֲסָדִים,  
וְהַשְׁכַּמַּת בֵּית הַמִּדְרָשׁ שְׁחֲרִית וְעַלְבִּית, וְהַכְּנַסַּת אֲרוֹחִים,  
וּבְקוֹר חוֹלִים, וְהַכְּנַסַּת כְּלָה, וְהַלְוִיַּת הַמַּת, וְעִיּוֹן תְּפִלָּה,  
וְהַבְּאֵת שָׁלוֹם שְׁבִין אָדָם לְחִבְרוֹ, וּבִין אִישׁ לְאִשְׁתּוֹ,  
וְתַלְמוּד תּוֹרָה כְּנֶגֶד כָּלָם:

תו"א (א) במדבר ו כב-כו: (ב) פאה פ"א מ"א, שבת קכ"ז ע"א וע"ש:

**Практика:** в этом месте следует прочитать полное Крийат Шма (стр.46-48) во время – то есть до конца первой четверти дня.  
День считается от восхода солнца (зриха или нец ахама) и до захода солнца (шкия).

- 5 **Пса** – при сборе урожая – оставить край поля для бедных. Тора не нормирует сколько оставить. Чем больше – тем лучше.  
6 **Бикурим** – первые фрукты, завязавшиеся на дереве из 5 видов: виноград, маслины, инжир, гранат, финик. Их приносят в Бейт-аМикдаш.  
7 **встреча с Всевышним** – три раза в году все мужчины приходят в Бейт-аМикдаш показаться Всевышнему и увидеть его

**Сделай**, пожалуйста, Всевышний, Бог наш, слова Торы Твоей, усладой наших уст, а также уст всего еврейского<sup>1</sup> народа, и станем тогда мы, и наши потомки, ипотомки всего еврейского народа, все знающие имя Твоё, и учащие Тору во имя Её самой. Благословен ты, Всевышний, Бог наш, обучающий Торе еврейский народ.

**Благословен ты, Всевышний, Бог наш, царь этого мира, который выбрал нас из всех народов и дал нам Свою Тору. Благословен ты, Всевышний дающий Тору:**

**И говорил Всевышний Моше: Скажи Аарону и его сыновьям, так вы будете давать Браху<sup>2</sup> Евреям говоря им:**

**Благословит-тебя<sup>3</sup> Всевышний и-Сохранит: Повернётся Всевышний лицом<sup>4</sup> к-тебе и-станешь-желанным: Покажет Всевышний самого-себя тебе и-воцарит у-тебя мир:**

**И назовут (коэны) моё имя над Евреями и я их благославлю.**

**Это** добрые дела, которые ненормированы, Пеа<sup>5</sup>, и Бикурим<sup>6</sup>, и встреча с Всевышним<sup>7</sup>, и добровольные жертвования: Это добрые дела, за которые еврей получает награду в этом мире, а сами они останутся с ним в будущем мире, вот эти дела: уважение отца и матери, и добровольные жертвования, и учить Тору утром и вечером, и принимать гостей, и проведывать больных, и помогать невесте, и хоронить умерших, и молиться от души, и делать мир между друзьями, и между супругами, и важнее всех их вместе взятых – учить Тору:

1 в оригинале употребляется ישראל - Израиль. Еврейский народ называют в честь праотца Яакова – он же Израиль. Имя Яаков – буквы דָּרָוּ - – соединение Высшей мудрости и пятки - нижней части тела, характеризует еврея, исполняющего Тору предано, но без особого понимания. Израиль - буквы לִי יִשְׂרָאֵל - характеризует еврея, исполняющего Тору с пониманием. Но поскольку в современном языке понятие Израиль перестало ассоциироваться с понятием Еврей – мы решили назвать народ Еврейский вместо Израильский.

2 **Браху** – см. примечание 5 на стр. 6

3 Чёрточки (дефисы) стоят для сохранения количества и порядка слов оригинала. Поскольку эти слова также являются Биркат-Коаним – браха, которой Коэны благославляют Еврейский народ, а она говорится только на иврите – хорошо их сказать также и в транскрипции

4 **Лицо** – у Всевышнего не может быть лица, равно как и других частей тела. Слово פָּנִים используется в значении внутренний. Есть цель и средства. Средство (внешнее) нас интересует, пока не достигнута цель (внутреннее). Мы просим Браху быть для Всевышнего внутренними.



**Барух** ата Адонай, Элоэйну мелех а-олам, ашер кидшану бе-мицвотав, ве цивану леаниях тфиллин

## Шма Исраэль (сидур стр. 46)

"Шма" - молитва, произносимая утром и вечером. Эта молитва провозглашает основу еврейской веры - веру в единство и единственность Всевышнего.

**Барух** ата Адонай, Элоэйну мелех аолам, ашер бахар бану миколь аамим, венатан лану эт торат. Барух ата Адонай, нотэн аТора.

## Шма Исраэль Адонай Элоэйну Адонай Эхад

Барух шем квод малхуто лэолам ваэд

Взаавта эт Адонай Элоэха, бэхоль лэвавха увэхоль нафшеха увэхоль мэодэха: Вэ-аю адварим аэле, ашер анохи мэцавха айом, аль лэвавэха: Вэшинантам лэванэха, вэдибартá бам, бэшивтэхá бэвэйтэха, увэлехтэхá вадэрэх, увэшахбэхá увэжумэха: Укшартам лэот аль ядэха, вэаю летотафот бэйн эйнэха: Ухтавтам аль мезузот бэйтэха, увишьарэха:

**Арэйни** мекабель алай мицват асе шель вэаавта лэреаха камоха

**Ах** цадиким йоду лишмеха, ешву ешарим эт панэха.

**Йей** рацон милефанэха Адонай Элоэйну вэЭлоэй авотэйну шеибанэ бейт амикдаш бим-ера бэямейну вэтэн хелькэйну бэторатэха

**Йехи** адонейну морейну ве рабейну мелех амашиах леолам ваэд

**Благословен** ты, Господь, Всевышний, царь этого мира, отделивший нас от народов своими заповедями и давший нам возможность соединиться с собой наглядыванием тфиллина

**Благословен** ты, Господь, Всевышний, царь этого мира, выбравший нас из всех народов и давший нам тору. Благословен ты, Господь, дающий нам тору.

**Слушай, Израиль: Господь-Бог наш, Господь Один!**

Благословенно славное имя царства его во веки веков!

**ЛЮБИ** Господа, Бога твоего, всем сердцем твоим, и всей душою твоей, и всем существом твоим. И будут слова эти, которые Я заповедал тебе сегодня, в сердце твоем, и обучай им сыновеи твоих, и произноси их, и когда ты сидишь в доме твоем, и когда ты идешь по дороге, и когда ты ложишься, и когда ты встаешь. И повяжи их как знак на руку твою, и будут они знаками между глазами твоими, и напиши их на косяках дома твоего и на воротах твоих.

**Я принимаю** на себя мицву любить ближнего своего как самого себя

**Лишь** цадики смогут благодарить тебя, и безгрешные перед тобой предстанут

**Да** будет твоя воля Господь Всевышний, Бг отцов наших, чтобы построился Бейт-амикдаш скорее, в наши дни, и дай нам часть в твоей торе

**Пусть** вечно живёт наш господин и учитель царь машиах