

Lo Shabbat

Genesi 2:1-3

Erano compiuti i cieli e la terra e tutto ciò che essi contengono. D-o finì il settimo giorno la sua opera e cessò il settimo giorno tutto il lavoro che aveva fatto. E D-o benedisse il settimo giorno e lo santificò perché in questo giorno egli cessò la sua opera per lasciarla in divenire.

Esodo 20:8-11

Ricordati dello Shabbat per santificarlo. Durante sei giorni lavorerai e compirai le tue opere; ma il settimo giorno è la tregua consacrata all'eterno tuo D-o: non farai alcun lavoro, tu, tuo figlio, tua figlia, il tuo servo o la tua serva, il tuo bestiame, lo straniero che è tra le tue mura. Perché in sei giorni l'eterno ha fatto i cieli e la terra, il mare e tutto ciò che vi si trova, e si è riposato il settimo; per questo l'eterno ha benedetto il giorno di Shabbat e lo ha santificato.

Esodo 31:16-17

I figli di Israele osserveranno lo Shabbat di generazione in generazione, come patto eterno. Nel prosieguo delle età questo sarà un simbolo tra me e loro, attestante l'opera di creazione del cielo e della terra in sei giorni e il riposo il settimo giorno.

Deuteronomio 5:12-15

Conserva il giorno di Shabbat per santificarlo, come l'eterno tuo D-o ti ha prescritto. Sei giorni lavorerai e compirai tutte le tue opere; ma il settimo giorno è la tregua dell'eterno tuo D-o: tu non compirai nessuna opera, tu, tuo figlio, tua figlia, il tuo servo o la tua serva, il tuo bue, il tuo asino, né i tuoi altri animali, né lo straniero che si trova tra le tue mura, affinché il tuo servo e la tua serva si riposino come te. E ti ricorderai che sei stato schiavo nel paese d'Egitto e che l'eterno tuo D-o ti ha fatto uscire con mano potente e braccio teso; per questo l'eterno tuo D-o ti ha prescritto di osservare il giorno dello Shabbat.

Isaia 58:13-14

Se cessi di calpestare lo Shabbat, di occuparti dei tuoi affari nel giorno che mi è consacrato; se chiami lo Shabbat delizia, votato alla santificazione dell'eterno, che glorifichi non seguendo le tue strade, non occupandoti dei tuoi affari e non pronunciando parole vane, allora tu ti delizierai nell'eterno e io ti farò cavalcare sulle altitudini della terra e ti farò godere dell'eredità di Giacobbe, tuo padre, perché la bocca dell'eterno lo ha detto.

Lo Shabbat è un contributo essenziale dell'ebraismo alla nostra civiltà. È uno stop alla competizione senza fine dei giorni lavorativi, alla produttività e al potere. Questo giorno senza lavoro ci permette di rivolgerci verso il vero significato della nostra esistenza e di considerare serenamente il concetto dell'umano creato a immagine di D-o. Di Shabbat ci prendiamo il tempo di contemplare la bellezza del creato, di riunirci in famiglia, tra amici, in seno alla comunità.

Uno dei compiti di questo lavoro è favorire la restaurazione delle pratiche dello Shabbat, perché l'autenticità ebraica e il compimento delle *Mitzvot* sono strettamente legate alla pratica dello Shabbat. È celebrando questo giorno, iscrivendo nel tempo il profumo della sua santità, inserendo un momento di pausa in mezzo all'attività secolare.

Che il popolo ebraico ha potuto sopravvivere e conservare la sua identità. Come ha indicato Ahad Haam, *non è Israele che ha conservato lo Shabbat, ma lo Shabbat che ha preservato Israele* (Hashiloah iii-6 1898).

I temi centrali della teologia ebraica, creazione, rivelazione e redenzione sono intimamente legati alla liturgia e alla pratica di questo giorno. Con le preghiere che recitiamo e gli atti che compiamo e che ci asteniamo dal compiere, conferiamo allo Shabbat il suo carattere unico, il suo significato, e ne facciamo una sorgente di gioia.

Le due versioni dei dieci comandamenti (Esodo 20:8-11 e Deuteronomio 5:12-15) forniscono le ragioni essenziali della pratica dello Shabbat. Nell'Esodo lo Shabbat è legato alla creazione *perché in sei giorni l'eterno ha fatto i cieli e la terra, il mare e tutto ciò che vi si trova, e si è riposato il settimo; per questo l'eterno ha benedetto il giorno di Shabbat e lo ha santificato* (Esodo 20:11). E nel Deuteronomio lo Shabbat ricorda l'uscita dall'Egitto: *e ti ricorderai che sei stato schiavo nel paese d'Egitto e che l'eterno tuo D-o ti ha fatto uscire con mano potente e braccio teso; e' per questo che l'eterno tuo D-o ti ha prescritto di osservare il giorno di Shabbat* (Deuteronomio 5:15).

Lo Shabbat è dunque un giorno in cui celebriamo l'emergere del mondo organizzato dal caos e l'emergere del popolo ebraico dai vincoli della servitù. Lo Shabbat è il tempo di D-o, creatore dell'universo e fondatore del popolo di Israele. Ogni Shabbat, quando pronunciamo il *Kiddush* invochiamo il D-o unico che ha creato l'universo: *tu ci ha dato lo Shabbat in ricordo della creazione* (cfr. *Siddur sefat haneshamah* pag. 96) e che ha benedetto il nostro popolo liberandolo: *questo giorno è il primo delle nostre sante convocazioni, ricorda l'uscita dall'Egitto* (idem).

Ricordo della creazione, lo Shabbat ci invita a considerare le meraviglie dell'universo e a realizzare l'emergere continuo della vita dal suo seno. Come depositari temporanei di questo mondo, siamo invitati a mantenerlo e non a sfruttarlo né a distruggerlo. Dobbiamo dunque preservarlo senza considerarci come i proprietari.

Memoria della liberazione dalla schiavitù d'Egitto, lo Shabbat ci ricorda gli ideali di libertà e di giustizia. Avendo fatto l'esperienza della schiavitù, dell'ingiustizia e dell'avvilimento, come quella della liberazione, della giustizia e della dignità ritrovata, dobbiamo essere attenti ai bisogni degli altri. Lo Shabbat diventa così un modello di ciò che potrebbe essere la vita e un invito ad associarci all'opera divina.

La differenza tra le due versioni dei dieci comandamenti ci fa cogliere meglio la profondità di questa giornata e l'impatto che può avere sulla vita quotidiana. Esodo 20:8 comincia con la parola *Zakhor* (ricordati) che implica la conoscenza e nel Deuteronomio (5:12) il comandamento dello Shabbat è introdotto da *shamor* (conserva) ed evoca l'azione. *Zakhor* è dell'ordine della risposta pratica e attiva. Il primo prescrive il riposo come atto di santificazione, mentre il secondo invita a cessare il nostro intervento nel mondo.

Anche se oggi è necessario elaborare una definizione più precisa del concetto di lavoro, il riposo, la cessazione del lavoro sono elementi essenziali nella pratica dello Shabbat. Essendo il lavoro un atto che inserisce il suo autore nel circuito della produzione e dell'economia, questo lavoro deve essere evitato nello Shabbat perché crea un freno all'atmosfera di *Kedushah* (santità), di *Menuhah* (riposo) e di *Oneg* (gioia) che deve regnare in questo giorno. Sottraendoci coscientemente alla realtà che ci obbliga a guadagnare *il nostro pane quotidiano con il sudore della fronte* (Genesi 3:19), lo Shabbat diventa una evocazione del *Gan Eden*, un tempo di pace e di tranquillità durante il quale, con la preghiera, il canto, lo studio e la riflessione, è possibile celebrare la santità di questa giornata, esprimere totalmente la nostra spiritualità e realizzare meglio la nostra dimensione umana. Ogni settimana siamo invitati a sospendere la nostra

attività a prendere le distanze e a concentrare la nostra attenzione su ciò che costituisce l'essenza della nostra esistenza.

Attraverso la nostra pratica delle *Mitzvot* legate allo Shabbat, diamo un esempio di grande importanza. Durante questa giornata la famiglia è invitata a riunirsi e a ritrovarsi per condividere le attività sabbatiche, per mettere in pratica al suo interno e nella società i fondamenti della vita ebraica: *Talmud Torah* (studio dell'insegnamento tradizionale), *Avodat* (pratiche religiose) e *Ghemilot Hassadim* (azioni caritatevoli).

Lo Shabbat ci rinvia agli esseri e non agli oggetti, agli ideali e non alle immagini. La sinfonia della creazione si impone sulla cacofonia della corsa al profitto e al potere.

Secondo la tradizione rabbinica, in occasione dello Shabbat noi riceviamo una *Neshamah yeterah* (anima supplementare) che ci permette di apprezzare nel suo più giusto valore il calore dell'amicizia e dello spirito di famiglia (B. Betsah 16a e Taanit 27b). Possiamo così realizzare la gioia di sentirci parte integrante della comunità di Israele che tende verso un ideale di perfezione.

Lo Shabbat è una giornata che ci dirige verso il futuro, una giornata di speranza nell'attesa della realizzazione dei tempi messianici che saranno *Yom Shekulo Shabbat* (tempo dello Shabbat eterno - M. Tamid 7:4, B. Rosh Hashanah 31a).

M 1 Osservare lo Shabbat

Per ogni ebreo, celibe o sposato, giovane o anziano, osservare lo Shabbat è una *Mitzvah*.

Il particolare statuto dello Shabbat è confermato dalla menzione di questo giorno nei dieci comandamenti (Esodo 20:8 e Deuteronomio 5:12), mentre altri momenti sacri dell'anno ebraico non lo sono. Il tempo di Shabbat è l'unico a non dipendere da alcun elemento di riferimento esterno ma a essere introdotto dall'ebreo stesso che conta i giorni e domina così il tempo.

La pratica dello Shabbat afferma che il popolo ebraico è il popolo dell'alleanza, come è detto: *I figli di Israele osserveranno lo Shabbat di generazione in generazione, in patto eterno. Ne prosieguo delle età questo sarà il simbolo tra me e loro, ad attestare l'opera della creazione del cielo e della terra in sei giorni e il riposo del settimo giorno* (Esodo 31:16-17).

Questa pratica prevede delle *Mitzvot* positive e negative.

M 2 Kedushah/Santificazione

Consacrare lo Shabbat rendendolo particolare rispetto agli altri giorni della settimana è una *Mitzvah*.

La Torah descrive lo Shabbat come il punto culminante della creazione, benedetto e santificato da D-o stesso. È detto in Genesi 2:2-3: *D-o terminò il settimo giorno la sua opera e cessò il settimo giorno tutto il lavoro che aveva fatto. E D-o benedì il settimo giorno e lo santificò perché in questo giorno cessò la sua opera per lasciarla al divenire*. Il senso originale di *Kaddosh* (santo) è: separato, specifico. Per questo quando facciamo dello Shabbat un giorno diverso, specifico, gli accordiamo la sua qualità di *Kaddosh*. Ogni ebreo dovrebbe accordare a questo giorno un carattere particolare e astenersi da tutto ciò che potrebbe togliere questo aspetto distintivo, mettendo invece in risalto ciò che lo consacra come giorno particolare. Coloro che danno allo Shabbat il suo carattere specifico sono trasformati da questo lampo di santità che ricevono di ritorno.

M 3 Menuhah/Riposo

Riposarsi di Shabbat e' una *Mitzvah*.

La *menuhah* non e' ottenuta solamente con l'astensione dal lavoro (cfr m5). Si tratta anche di creare una atmosfera e un ambiente placido per lo spirito e l'anima. Lo Shabbat durante il quale giriamo le spalle alle preoccupazioni della settimana deve essere visto in modo diverso dagli altri giorni. Secondo la tradizione rabbinica, alla fine del sesto giorno il mondo era incompleto, e cosa gli mancava? Gli mancava la *menuhah*. Arrivo' lo Shabbat e con lui il riposo, e il mondo fu completo (B. Meghillah 6a, rashi su Genesi 2:2). Il midrash aggiunge che la tranquillita', lo stare bene, la pace e il silenzio furono creati con lo Shabbat (Genesi Rabbah 10:9). Il riposo e' dunque un concetto positivo, conseguenza di un atto di creazione particolare.

Le conversazioni devono essere preferibilmente dedicate al significato della nostra esistenza, al risveglio della coscienza della bellezza della creazione divina. Il Talmud enuncia che *lo Shabbat, le tue conversazioni non devono essere le stesse che durante la settimana* (Shabbat 113b) e rashi nel suo commento precisa che i problemi economici devono essere assenti perche' questi argomenti possono togliere allo Shabbat il suo carattere particolare.

Ogni Shabbat abbiamo quindi la possibilita' di fare l'esperienza di questa *menuhah* che vivifica corpo e anima. Si puo' scegliere di rallentare il passo per sentire la calma di questo giorno come e' detto: *di Shabbat il tuo cammino non deve essere identico a quello della settimana* (idem). Dobbiamo prendere il tempo di vivere questo giorno fuori dalla pressione della settimana.

Se la settimana e' caratterizzata dalla lotta, dalla corsa al rendimento, l'assenza di questi fattori durante lo Shabbat puo' permetterci di conoscere la serenita' e la rigenerazione di anima e corpo. Tale e' la qualita' essenziale della *menuhah* che ha permesso alla nostra tradizione di qualificare lo Shabbat come *assaggio dell'era messianica* (Genesi Rabbah 17:5, 44:17 e B. Berakhot 57b) un mondo che non e' piu' quello degli obblighi ma quello della libera scelta, non quello della costrizione ma quello della pacificazione. Possiamo allora percepire quello che potra' essere l'era messianica.

M 4 Oneg/Gioia

Praticare lo Shabbat nella gioia e' una *Mitzvah*, come precisa Isaia: *farete dello Shabbat una delizia* (58:13).

Oneg significa anche celebrazione, distensione, contemplazione delle meraviglie della creazione, momenti consacrati al pasto e alla convivialita', alla visita alle persone anziane e malate, alla lettura e al condividere le conoscenze...

La tradizione raccomanda i rapporti sessuali tra i coniugi soprattutto di Shabbat. Il Talmud (Ketubot 62b) ritiene che il venerdi sera sia il momento piu' appropriato per il *Talmid Hakhan* (il saggio che studia) di avere questo rapporto con la sua sposa. Rashi nel suo commento spiega che la precisione deriva dal fatto che lo Shabbat e' un giorno di riposo e di piacere, sia fisico che spirituale. Iggeret Hakodesh, testo di ispirazione cabbalistica del xiii secolo, considera che i rapporti sessuali sono particolarmente appropriati nello Shabbat, perche' accentuano la natura spirituale di questo giorno. Il Shulhan Arukh aggiunge: *i rapporti sessuali fanno parte delle gioie dello Shabbat* (Orah Hayim 280:1).

Questo enunciato non e' in grado di descrivere l'*Oneg* dello Shabbat. Si tratta di creare una atmosfera che metta in evidenza il carattere festivo di questo giorno dedicato a rigenerare anima

e corpo e a farci conoscere la serenità'.

M 5 Non lavorare

Non lavorare di Shabbat e' una *Mitzvah*.

La Mishnah elenca le 39 attività definite come lavoro e quindi proibite nello Shabbat (Shabbat 7:2)*. Questa lista riflette le attività legate all'economia di quell'epoca e il Talmud, i codici e la letteratura dei responsa hanno ampiamente commentato questa Mishnah. Se oggi l'ebraismo ortodosso continua a definire il lavoro secondo quei criteri, l'ebraismo liberale adotta criteri di definizione diversi. Per questo alcune attività che costituiscono lavoro per la tendenza ortodossa, non sono considerate tali dalla tendenza liberale. In entrambe le tendenze il lavoro e' proibito di Shabbat, ma non concordando le definizioni di lavoro, la pratica che ne deriva e' diversa.

Dato che una delle ragioni d'essere dello Shabbat e' di permetterci di staccarci dagli obblighi della settimana e in particolare da quelli di ordine economico, ci si asterra' da

* Questa la lista dei 39 tipi di lavoro : seminare, arare, mietere, fare i covoni, trebbiare, togliere la pula, setacciare, nacinare, vagliare, impastare, cuocere, tosare la lana, lavarla, cardarla, tingerla, filarla, ordire, dare due punti, tessere due fili, scucire due fili, fare un nodo, disfare un nodo, cucire due punti, strappare con l'intenzione di ricucire due punti, cacciare il cervo, sgozzarlo, pelarlo, salarlo, lavorare la sua pelle, spelarlo, tagliarlo, scrivere lettere, cancellare con l'intenzione di scrivere, costruire, demolire, spegnere, accendere, forgiare con un martello, portare da un posto all'altro, ogni lavoro che entra nel quadro della remunerazione o che ci inserisce nel ciclo economico.

In attesa del consenso su questo argomento, constatiamo che alcune persone non possono liberarsi da questioni economiche. Per dare allo Shabbat il suo spazio, queste persone devono dunque consacrare ogni momento che possono alla *Kedushah*, alla *Menuhah* e all'*Oneg* legati allo Shabbat.

Deve essere rinviata a piu' tardi ogni azione o transazione che possa essere procrastinata.

M 6 Astenersi da certe attività

Astenersi da attività che appaiono come violazioni dello spirito dello Shabbat e' una *Mitzvah*.

Durante lo Shabbat e in particolare durante le ore dell'ufficio ci si sforzera' di seguire le linee direttrici seguenti:

- Astenersi dal lavoro sia nel quadro di una professione remunerata che in altri campi
- Astenersi dall'organizzare avvenimenti pubblici, per adulti o per bambini
- Astenersi dal partecipare a tali avvenimenti
- Astenersi da ogni lavoro nei locali comunitari (e non fumare in essi).
- Astenersi dalla pratica di uno sport professionistico (cfr. M 7).

Durante lo Shabbat ci si asterra' dunque di ogni attività che non metta in risalto il carattere particolare dello Shabbat nel campo di *Kedushah*, di *Menuhah* e di *Oneg*.

M 7 Astenersi da celebrare o prevedere determinati avvenimenti

Non si celebrano matrimoni prima della fine dello Shabbat. Non verranno fissati matrimoni la cui preparazione comporta atti in contraddizione con lo spirito dello Shabbat.

Nello Shabbat non si fanno funerali e non si va al cimitero. Invece in questo giorno si usa fare visita alle persone in lutto per portare conforto e amicizia.

Verra' bandita ogni occupazione che impedisca di vivere appieno lo Shabbat per quello che comporta *Kedushah*, *Menuhah* e *Oneg*.

Durante lo Shabbat e' permessa la pratica dello sport purché fuori dal campo professionale (Cf. *Orah Hayim* 301:2 e 326:7).

Il Talmud (B. Betsah 9ab) parla di alcune azioni che, senza essere violazioni dello Shabbat e dei giorni di festa, sembrano essere in contrasto con la santità di questi giorni. Questo e' definito *Mar'it Ayin* (apparenza a prima vista). Questo concetto deve spronarci a rispettare lo Shabbat anche attraverso le nostre attitudini, perché queste non possano apparire come una dissacrazione di questo giorno.

M 8 Non fare acquisti

Non fare acquisti di Shabbat e' una *Mitzvah*. Gli acquisti verranno pianificati in modo da non doverli fare in questo giorno.

M 9 Preparare lo Shabbat

Preparare lo Shabbat e' una *Mitzvah*. Secondo i rabbini questa *Mitzvah* e' introdotta dal comandamento *ricordati del giorno di Shabbat* (Esodo 20:8).

La preparazione dello Shabbat inizia ben prima di questo giorno, per il quale si acquistano cibi di scelta particolare. Nella *mehilta* (Bakhodesh 7) e' detto: *Eleazar benhanania ben hezkiyah bergaron ha detto: ricordati del giorno di Shabbat persantificarlo. Cio' vuol dire fin dal primo giorno della settimana sforzati di essere attento e se vedi qualcosa che possa abbellire lo Shabbat acquisiscilo*. Il Talmud ricorda la pratica di Shammai e di Hillel che qualunque giorno della settimana sceglievano i migliori cibi e li mettevano da parte per il pasto dello Shabbat. Se trovavano qualcosa di ancor meglio, lo acquistavano e ponevano i cibi scelti in precedenza come seconda scelta (B. Betsah 16a). Così ogni giorno pensavano allo Shabbat. Oggi noi possiamo pensare alla preparazione dello Shabbat e per esempio quando un nuovo frutto arriva sul mercato possiamo comperarlo e gustarlo di Shabbat per aumentare il piacere legato a questo giorno.

Il Talmud afferma: *lo Shabbat i nostri abiti non devono essere quelli della settimana* (Shabbat 113b). Vestirsi bene per Shabbat aggiunge un carattere festivo della giornata e distingue questo giorno dagli altri. Per questo quando si acquistano nuovi abiti, la prima volta saranno indossati di Shabbat.

La tradizione paragona l'arrivo dello Shabbat a quello di un invitato importante. Lo Shabbat e' paragonato a una fidanzata o a una sposa (ibid. 119a). Si prepara l'arrivo dello Shabbat come si prepara quello di un invitato di rango. Per questo la preparazione dello Shabbat comprende la pulizia della casa per renderla ancor più accogliente, la preparazione di un pasto di festa, la

disposizione e la decorazione del tavolo e la scelta di un vestito adatto a questo giorno.

Dato che questo e' anche un giorno di riposo, e' augurabile concedersi un momento di transizione tra il lavoro settimanale e l'inizio dello Shabbat. Così si può iniziare a creare quella atmosfera particolare della giornata, una atmosfera di gioia, di serenità e di santificazione. Tutti i membri della famiglia sono invitati a partecipare a questa preparazione. Il Talmud descrive saggi che partecipano alla preparazione dello Shabbat: *gli uni tagliavano la legna, gli altri cucinavano* (ibid.). Il Shulkhan Arukh (Orah Hayim 250:1) insiste sulla necessità per ognuno di preparare lo Shabbat, anche per coloro che hanno dei dipendenti.

M 10 Non compiere di Shabbat dei lavori domestici

Non fare lavori domestici di Shabbat e' una *Mitzvah*. Il pasto dello Shabbat sarà preparato la vigilia, per non dover cucinare in questo giorno, ma non si possono scaldare i piatti e i cibi. E ci si asterrà dal compiere i lavori domestici durante questo giorno.

L'astensione da ogni lavoro si applica dal calar del sole di venerdì sera fino all'apparizione di tre stelle il sabato sera, ed e' esteso a tutte le persone della famiglia e a tutti i dipendenti.

M 11 Hakhnassat Orehim/ospitalità

Invitare amici, persone sole o di passaggio per la celebrazione dello Shabbat e' una *Mitzvah*. Questa *Mitzvah* e' chiamata *Hakhnassat Orehim*.

Il Talmud (B. Shabbat 127a), prendendo come fonte la Mishnah (Peah 1:1), include *Hakhnassat orehim* tra le *Mitzvot* per le quali la ricompensa arriva in questo mondo e in quello a venire. Nessuno ha bisogno di credere nella vita fisica dopo la morte per capire che tali atti portano una ricompensa che supera l'atto stesso e perdura nel tempo. Nello stesso passaggio del Talmud i rabbini giudei vanno ancora oltre e affermano che il fatto di *accogliere degli invitati al proprio tavolo e un atto ancor più meritorio che invitare Dio al proprio tavolo*. Oggi, considerando il numero di famiglie poco numerose e di persone sole, questa *Mitzvah* ha ancora più senso. La cena sarà anche un momento propizio per la riunione di tutta la famiglia.

M 12 Tzedakah

Compiere un atto di *Tzedakah* e' una *Mitzvah*.

La *Mitzvah* di *Tzedakah* e' prevista nella Torah: *aprirai la mano per il tuo fratello povero e per colui che ha bisogno del tuo aiuto* (Deuteronomio 15:11. Maimonide (Sefer Hamitzvot, Mitzvah Asse 195) ricorda che questo passo ci invita ad aiutare il povero *in funzione dei suoi bisogni*.

La pratica di una tale *Mitzvah* entra nella preparazione dei giorni di festa e dello Shabbat perché ogni momento consacrato e' occasione per la pratica della *Tzedakah*. secondo l'esempio dei saggi, le ore che precedono l'ingresso dello Shabbat sono adatte in modo particolare al compimento di questa *Mitzvah*. Così ogni venerdì pomeriggio *R. Hanina dava 4 Zuzim per i poveri* (B. Ketubot 64a). Si può avere un bossolo destinato alla *Tzedakah*, e prima dello Shabbat, invitare i bambini a riporvi qualche moneta. Venendo in sinagoga si può portare del cibo che sarà poi donato a chi e' in stato di bisogno.

M 13 Accendere le candele dello Shabbat

Accendere le candele dello Shabbat e' una *Mitzvah*.

All'epoca delle Mishnah l'accensione dei lumi dello Shabbat era una pratica fissata (M. Shabba 2:6-7 e B. Shabbat 25b). Il Midrash lega l'accensione dei lumi dello Shabbat con l'idea dell'Oneg: *farete dello Shabbat una delizia, si tratta dell'accensione del lume dello Shabbat* (Tanhuma, Noah 1).

Tradizionalmente questo atto è compito delle donne, ma anche gli uomini possono farlo. Maimonide a questo proposito precisa che *gli uomini sono ugualmente responsabili del compimento di questo comandamento* (Yad, Hilkhhot Shabbat 5:2). Per questo se soltanto un uomo può o sa accendere i lumi dello Shabbat è a lui che incombe questo dovere. I lumi sono accesi preferibilmente nella stanza dove si terrà il pasto. Non devono servire da decorazione perché non è a questo scopo che sono stati accesi.

Abitualmente si recita una benedizione prima di compiere il gesto ad essa legato. Per i lumi dello Shabbat invece prima si accendono poi si dice la benedizione, poiché con tale benedizione si entra formalmente nello Shabbat (cfr. *Siddur sefat haneshamah* pag. 203).

È d'uso accendere almeno due candele o lumi (c.a. Orah hayim 263:1), ognuno corrispondente a termini di riferimento dello Shabbat, *zakhor* (ricordati) e *Shamor* (pratica) contenuti nelle due versioni del decalogo (Esodo 20:8, Deuteronomio 5:12). In alcune famiglie si usa accendere una candela per ogni membro della famiglia, altri ne accendono sette o dieci.

L'entrata dello Shabbat è fissata 18 minuti prima del tramonto del sole. Ma l'accensione dei lumi dello Shabbat anche più tardi (quando non si può per ragioni pratiche farlo 18 minuti prima del tramonto) segna simbolicamente l'entrata dello Shabbat. In questo caso si procederà all'accensione nel più breve lasso di tempo. Si augura allora *Shabbat Shalom* (Shabbat di pace).

Assistere all'accensione dei lumi dello Shabbat in sinagoga non dispensa dal compiere questa *Mitzvah* anche a casa. L'uso di accendere i lumi dello Shabbat in sinagoga durante l'ufficio è stato introdotto tardivamente, all'epoca in cui i viaggiatori dormivano negli annessi della sinagoga.

M 14 Benedire i bambini e tutti i commensali

Benedire i bambini e tutti i commensali è una *Mitzvah* (cfr. *Siddur sefat haneshamah* pag. 203).

M 15 Recitare il Kiddush

Recitare o cantare il *Kiddush* è una *Mitzvah*.

Secondo la mehilta (Bakhodesh 7), la *Mitzvah* del *Kiddush* deriva dall'Esodo 20:8: *santificare lo Shabbat e benedirlo*. Per questo i rabbini hanno istituito il *Kiddush*, la santificazione sul vino (vedere anche B. Pesahim 106a). Il *Kiddush* comprende due benedizioni, la prima sul vino, fonte di gioia, la seconda proclama la santità dello Shabbat. Ringraziamo Dio di averci dato questo giorno per la santificazione e il riposo in ricordo della creazione del mondo e della liberazione dalla schiavitù. Il *Kiddush* può essere recitato anche su un altro alcolico e anche sul pane. In questo caso cambia solo la prima benedizione.

Alcuni preparano un bicchiere per ogni commensale, altri fanno passare la coppa a ogni persona presente. Alcune famiglie recitano il *Kiddush* in piedi, altre sedute. Ogni adulto può recitarlo. È usanza farlo precedere dai primi versetti del secondo capitolo della Genesi. Questi versetti non vengono letti in sinagoga, perché lo sono già stati nella *Amidah* del venerdì sera (cfr. *Siddur sefat haneshamah* pag. 204).

Assistere al *Kiddush* in sinagoga non dispensa dal compimento di questa *Mitzvah* a casa.

M 16 Motzi

Recitare il *Motzi* prima del pasto e' una *Mitzvah* (M. Berakhot 6:1). Questa benedizione si dice con le *khallo* (pani dello Shabbat) che sono due pani intrecciati. Questi pani vengono anche chiamati *Lehem Mishne* (pane doppio) e ricordano la doppia porzione di manna che gli ebrei ricevevano il venerdi nel deserto (Esodo 16:22). Quando si recita il *Kiddush*, le *Khallo* sono coperte. Le si scopre prima di recitare il *Motzi* (cfr. *Siddur sefat Haneshamah* pag. 205), poi il pane viene salato e se ne distribuisce un pezzetto a ogni commensale. Una delle spiegazioni dei testi rabbinici paragona il tavolo familiare con l'altare del tempio di Gerusalemme. Come il sale veniva sparso sui pani di offerta al tempio di Gerusalemme (Levitico 2:13), cosi' del sale e sparso sul pane dello Shabbat.

Nessuno deve parlare tra il momento in cui viene pronunciata la benedizione e il momento in cui riceve il pezzo di pane.

M 17 La tavola dello Shabbat

Perche' sia un momento di convivialita' e di piacere, il pasto e' allietato da *Zemirot* (Canti - cfr. *Siddur sefat haneshamah* pagg. 206-208).

Interpretando Isaia 58:13: *farete dello Shabbat una sorgente di vita*, il Talmud chiede *come esprimere la nostra gioia* e offre diversi mezzi per farlo, ed esempio preparando dei piatti di qualita'... Numerosi testi affermano che gli alimenti hanno un gusto particolare quando sono preparati per lo Shabbat (Genesi Rabba 11:4, b. Shabbat 119a).

Durante il pasto, secondo il Talmud, la conversazione deve essere diversa da quella della settimana (B. Shabbat 113b). Puo' avere come argomento questioni di attualita' prendendo come riferimento le idee fondamentali della tradizione.

Si potra' parlare della *Sidra* (lettura della Torah settimanale). Si evitino conversazioni su questioni materiali.

M 18 Birkhat hamatzon dopo il pasto

Recitare il *birkhat hamatzon* dopo il pasto e' una *Mitzvah* (cfr. H7 e *Siddur sefathaneshamah* pagg. 210-220).

M 19 Partecipare agli uffizi in sinagoga

Partecipare agli uffizi in sinagoga e' una *Mitzvah*.

Se e' una *Mitzvah* la preghiera privata, anche la preghiera comunitaria e' di grande importanza. Il Talmud dice: *Rabin Ben Rabbi Adda dice in nome di Rabbi Isaac: Il santo, sia egli benedetto, si trova nella sinagoga perche' e' detto: D-o si tiene in seno alla comunita' di D-o (Salmo 82:1). E sappiamo che quando 10 uomini pregano insieme, D-o e' in mezzo a loro, perche' e' detto D-o si tiene in mezzo alla comunita' di D-o (idem) (B. Berakhot 6a)*. Ognuno, in quanto membro del popolo di Israele, e' responsabile verso la comunita' e deve dunque fare il possibile per partecipare alla preghiera comunitaria. Questa e' essenziale per confermare la nostra relazione con gli altri, la nostra responsabilita' verso di loro e assicurare la continuita' della comunita'. Se non e' possibile unirsi alla preghiera comunitaria, ad esempio in caso di malattia, si recitano le

preghiere in casa.

M 20 Il pasto di mezzogiorno

Il pasto del mezzogiorno del sabato e' una nuova occasione per sottolineare la specialita' dello Shabbat. Si recita il *Kiddush* del sabato mattina. Il *Kiddush* lungo viene recitato solo la sera (B. Pesahim 106b). Lo Shabbat mattina si recita il *Veshamru* (Esodo 31:16-17) poi la benedizione sul vino (Orah Hayim 289:1, cfr. *Siddur sefat haneshamah* pag. 208) insieme al *Motzi* e al *Birkhat hamzon* (cfr. M15 e M 17).

M 21 Lo studio della Torah

Studiare la Torah tutti i giorni e a maggior ragione lo Shabbat e' una *Mitzvah*.

La lettura della *Sdra* in sinagoga invita allo studio, alla riflessione e alla discussione.

Dato che la lettura pubblica della Torah di Shabbat non e' una prescrizione biblica, il Talmud spiega la sua introduzione in questo modo: *e detto e camminarono tre giorni nel deserto senza trovare acqua* (Esodo 15:22). *Ora l'acqua rappresenta la Torah* (cfr Isaia 55:1). *Il testo dell'Esodo vuole dunque dire che quando camminarono tre giorni senza Torah si sentirono fragili. Per questo i profeti istituirono le letture della Torah il giorno dello Shabbat, poi il lunedi e il giovedì, affinche' il popolo di Israele non restasse mai tre giorni senza ascoltare le parole della Torah* (B. Baba Kama 82a).

É usanza riunirsi, il sabato pomeriggio, in famiglia o con gli amici per dedicarsi allo studio della *Sdra* o di un testo della tradizione, antica o moderna, arricchendo così lo Shabbat di questo scambio e permettendo ai partecipanti di ampliare le proprie conoscenze ebraiche.

M 22 Visita agli ammalati

Far visita agli ammalati o alle persone che non possono muoversi e' una *Mitzvah*.

Coloro che non possono muoversi non devono essere tenuti in disparte e essere privati della gioia dello Shabbat. Per questo si rende loro visita per portar loro un po' di gioia dello Shabbat.

M 23 Shabbat, matrimonio e preparativi di nozze

Di Shabbat non si celebrano matrimoni ne' si prevedono simili cerimonie, affinche' la loro preparazione non turbi lo Shabbat e la sua atmosfera di quiete.

Il Talmud proibisce la celebrazione del matrimonio in un giorno di festa, perche' non si mescolano due gioie di natura diversa (b. Moed katan 9a). Il Shulkhan Arukh precisa che i matrimoni non devono essere celebrati ne' di Shabbat ne' nei giorni di festa (Orah Hayim 339:4 e Even Haezer 64:3). Questo divieto e' basato su un testo di b. Betsah 36b e sulla Mishnah corrispondente (5:2). Questi divieti, che non sono di origine biblica, sono stati emessi dai rabbini per proteggere la santita' dello Shabbat e delle feste.

M 24 Lutto durante Shabbat

Lo Shabbat interrompe i riti di lutto. Si va alla sinagoga e si osservano le *Mitzvot* legate a questo giorno. Benché lo Shabbat faccia parte dei giorni di *shiv'ah* (sette giorni di lutto), alcune

abitudini legate al lutto vengono sospese durante lo Shabbat e le *Mitzvot* dello Shabbat devono essere osservate (b. Moed katan 19a e semahot 7:1).

Di Shabbat non si procede a una sepoltura perché nessun lavoro può essere compiuto e dato che l'atmosfera al momento di un funerale non può essere in armonia con quella che domina lo Shabbat. Per lo stesso motivo non si va al cimitero.

M 25 Dare un carattere particolare a tutta la giornata di Shabbat

Durante questo giorno, dall'accensione dei lumi dello Shabbat fino alla *Havdalah*, si dà alla giornata un carattere particolare. Verranno scelte attività che si accordino con lo spirito dello Shabbat, si parteciperà alle attività comunitarie e a ogni attività che conferisca una qualità di *Kedushah*, di *Menuhah* e di *Oneg*.

M 25 Havdalah

Recitare la *Havdalah* (preghiera di separazione) il sabato sera quando tre stelle sono apparse in cielo è una *Mitzvah*.

La *Havdalah* era una pratica già stabilita in epoca mishnaica (B. Berakhot 8:5 e Tosefta Berakhot 6:7). La principale benedizione, quella della separazione, è menzionata nel Talmud (B. Pessahim 103b). Maimonide fa derivare la *Mitzvah* della *Havdalah* da Esodo 20:8: *ricordati del giorno di Shabbat e santificalo. È dunque necessario segnare l'ingresso dello Shabbat recitando il Kiddush e di indicarne la fine con la Havdalah* (Yad Hilkhos Shabbat 29:1). Shabbat termina quando tre stelle appaiono nel cielo notturno. Alcuni preferiscono spingere il momento di recitare la *Havdalah* il più tardi possibile.

Verrà utilizzata una coppa di vino, una scatola di spezie e una candela preferibilmente a treccia, perché la benedizione fa allusione alle *Meore* (luci) e questo termine è al plurale (B. Pessahim 103a). Vengono pronunciate le benedizioni d'uso (cfr. *Siddur sefathaneshamah* pag. 178). Il più giovane tiene abitualmente la candela.

È usanza che i genitori benedichino i figli e le persone presenti. Ci si augura *Shavua Tov* (buona settimana).