

## **Prontuario per lo Shabbat**

*Prontuario per lo Shabbat, 2018, 5778, una traduzione di varie parti di A Shabbat Manual, Rabbino W. Gunther Plaut, 1972, e Gates of Shabbat, Rabbino Mark Dov Shapiro, 2016, due pubblicazioni di CCAR Press, NY, con delle aggiunte da altre fonti gratuite per il pubblico. L'uso di questo libro è solo per gli studenti nelle classi di ghiur fino al momento che sia approvato dal CCAR per il grande pubblico.*

Editore e traduttore iniziale, Rabbino Leigh Lerner  
Traduzione a cura di Rosario Barone, Diana Gilli, Giancarlo Fioretti

*La seguente sezione a cura di Rosario Barone*

### **Prefazione di A Shabbat Manual**

L'argomento di questo libro è lo Shabbat. Sappiamo che lo Shabbat, come disciplina e come nobile fonte di vivere, è stato perso da un gran numero di appartenenti al nostro popolo, una perdita tanto tragica quanto non necessaria. Questo prontuario è l'inizio del nostro tentativo di recuperare l'osservanza dello Shabbat come arricchimento della vita ebraica per ogni ebreo e per il nostro popolo intero.

Gli Ebrei che hanno rinunciato all'osservanza dello Shabbat, o quelli che ne sono stati privati non troveranno facile riguadagnarne tutti i suoi tesori, per sé stessi e per i loro figli. Questo prontuario è una guida a questi tesori. Ed un invito a te ad utilizzarlo.

Possiamo solo cominciare da dove ci troviamo. Ogni individuo e ogni famiglia deciderà dove e come a cominciare, e che fare e quanto a fare per lo Shabbat e per farlo diventare un elemento nel ritmo della vita. La nostra fede comune in Dio, il nostro amore del popolo ebraico, e la nostra devozione alla tradizione della Torah ci danno una base comune da cui possiamo partire. L'uso delle pagine seguenti dipende da te.

### **Lo Shabbat ai nostri tempi**

L'avvento dell'Emancipazione verso la fine del Settecento, e il lento ma costante flusso di ebrei verso il mondo occidentale produssero cambiamenti profondi nelle abitudini religiose degli ebrei. Finché gli ebrei abitavano nei confini autonomi del ghetto o del quartiere ebraico, la loro comunità era chiaramente definita, e l'autorità dei leader ebraici e la legge ebraica forti. Quando gli ebrei cominciarono ad adattarsi ai comportamenti economici e sociali del loro nuovo ambiente, molte delle chiavi di volta della tradizione si indebolirono e, alla fine, crollarono.

Una di queste era lo Shabbat. In passato, l'ebreo aveva vissuto soprattutto tra il suo popolo, e il fatto che nel resto del mondo non si osservasse lo Shabbat non gli interessava minimamente. Ma dopo l'inizio dell'Emancipazione, lo Shabbat, insieme a molte altre istituzioni ebraiche, dovette lottare una battaglia di retroguardia.

Per assicurarsi il necessario per vivere, la gente iniziava a lavorare durante lo Shabbat. L'urbanizzazione crescente portava con sé la necessità dei trasporti. Gli ebrei cominciarono a contestare l'autorità dei rabbini, e con l'ascesa della critica biblica, l'autorità della parola biblica stessa. Capirono che la Bibbia non era infatti la parola diretta di Dio, ma era, nella sua forma presente, essenzialmente un documento umano che doveva essere interpretato umanamente – anche se rimase forte la credenza che Dio avesse qualcosa a che fare con la Bibbia e la tradizione. Non era più possibile sostenere che l'interpretazione rabbinica della legge biblica fosse la sola interpretazione valida della parola di Dio nella vita umana. Il

cambiamento diventò la parola d'ordine dell'età moderna, a cui tutto, religione inclusa, era soggetto.

Con i cambiamenti sopraggiunsero il deterioramento di molti aspetti della tradizione, in particolare un indebolimento del rito, delle preghiere pubbliche e private, e una diminuzione delle pratiche religiose personali. Fu il rifiuto ostinato delle autorità ebraiche dal vecchio stile di rendersi conto delle importanti questioni sollevate da un periodo totalmente nuovo che diede vita al movimento della riforma nell'ebraismo. A sua volta, la sua ascesa indurì ulteriormente l'opposizione dei tradizionalisti, finché verso la metà dell'Ottocento, la vita ebraica nell'Europa occidentale fu divisa tra tradizionalisti e riformisti. In seguito, i riformisti stessi si divisero in due ali, l'ebraismo riformista e quello conservatore.

Fin dall'inizio, l'ebraismo riformista tentò disperatamente di puntellare lo Shabbat come un pilastro dell'esistenza ebraica. La letteratura dell'Ottocento e del primo Novecento è piena di tentativi fatti in questa direzione da parte dei rabbini e dalle congregazioni. Essi provarono a persuadere gli uomini di affari a chiudere i loro negozi; a definire i limiti del lavoro permessibile; e lottarono coraggiosamente per salvare il retaggio prezioso delle preghiere settimanali. Dopo aver fallito, e con la credenza che lo Shabbat stesso fosse probabilmente perso, alcuni provavano a salvare 'lo spirito dello Shabbat' spostando la funzione settimanale alla domenica per recuperare almeno le preghiere dall'edificio cadente dello Shabbat. Ma invano. Alla fine del 1933, pareva ci fossero poche probabilità che la tendenza verso il continuo indebolimento e la dissoluzione del vecchio Shabbat potesse essere fermata – persino con mezzi radicali.

Ma gli eventi successivi a quel tempo – il nazismo virulento, la distruzione degli ebrei europei, l'ascesa dello Stato di Israele – ancora una volta modificarono i modi di pensare degli ebrei. Il senso di appartenenza ad un popolo e di dovere personale vennero alla ribalta; un nuovo sentimento che la mitzvah fosse una componente necessaria della vita ebraica si rafforzò tra molti ebrei, addirittura anche tra coloro che erano lontani dalla tradizione. Da un lato, gli ampi cambiamenti delle circostanze economiche rendevano possibili nuovi sviluppi: l'urbanizzazione e il suo corollario, l'erosione dell'identità personale, e dall'altro lato, la crescita del tempo libero avevano reso necessario rivedere le vecchie idee relative al riposo e suggerito la possibilità di nuove osservanze per lo Shabbat. Altri fattori nuovi includevano una generalmente maggiore identificazione con la religione istituzionale [un fattore che non esiste più 30 anni dopo che questo libro ha visto la luce del giorno, Rav LL] e una crescita nella popolazione del numero delle persone anziane o in pensione che potevano e volevano offrire un maggiore impegno personale nella sinagoga. Tutti questi e altri fattori presentavano sfide nuove, e nuove opportunità per la vita ebraica. . .

Con le parole e con i fatti, i rabbini potrebbero parlare dello Shabbat e sollecitare i membri delle proprie congregazioni ad amare, ricordare, e osservare lo Shabbat. Però, solo il singolo ebreo e la famiglia ebraica saranno i costruttori dello Shabbat, e in tal modo, i costruttori di un edificio ebraico ringiovanito.

Tra la maggior parte della nostra gente, sono ancora osservati solo alcuni tra i precetti negativi dello Shabbat. Non teniamo funerali né matrimoni nel settimo giorno, ma per il resto, ci sono più eccezioni che osservanza. Anche dei comandamenti positivi, rimane ugualmente poco, come l'accensione delle candele, un semplice Kiddush, e una visita alla sinagoga di tanto in tanto. Oltre a questi residui deve esserci un impegno rinnovato dell'ebreo per il proprio popolo e il proprio futuro, e, in un senso più profondo, anche un impegno verso il Dio di Israele. Poiché non possiamo più prenderci questo impegno sotto la forza della disapprovazione o delle punizioni comuni, dobbiamo farlo mediante una decisione libera. Dobbiamo farlo perché vogliamo vivere in questo modo, e perché sappiamo che questo è il modo in cui dobbiamo vivere. Ecco il concetto della mitzvah.

Le generazioni precedenti interpretarono la mitzvah in un senso letterale, come

un'osservanza particolare voluta da Dio stesso in ogni dettaglio. Per noi, mitzvah vuol dire che Dio offre l'opportunità di introdurre un 'dovere' nella nostra esistenza. Accettare questa opportunità e concretizzarla non è facile e richiede autodisciplina. La ricompensa è in accordo con lo sforzo. 'La ricompensa di una mitzvah è avere il potere di fare altre mitzvot.'

## **Gli Scopi dell'osservanza dello Shabbat**

Ciò che facciamo o ci asteniamo dal fare durante lo Shabbat deve essere rivolto alla realizzazione di cinque obiettivi principali. Storicamente questi obiettivi sono stati identificati con lo Shabbat e rappresentano il nucleo dell'esistenza ebraica come enunciato nel concetto di 'Shemirat Shabbat,' l'osservanza dello Shabbat.

### *1. Consapevolezza del mondo*

Durante i giorni lavorativi, facciamo raramente una pausa per considerare la natura dell'universo intorno di noi; meditiamo raramente sul significato e sullo scopo della nostra esistenza in esso. L'osservanza dello Shabbat ci offre un'opportunità singolare di riflettere sulla meraviglia dell'universo che Dio ha creato, di gioire nella gloria e la bellezza della creazione, e di considerare la nostra parte nel processo divino continuo della creazione. Questo è il nucleo del quarto comandamento (in Esodo), ed è sottolineato nel Kiddush, che ci ricorda che lo Shabbat è stato istituito 'in ricordo dell'opera della creazione.'

### *2. Impegno alla libertà*

Nella nostra tradizione, Dio è riconosciuto non solo come creatore e fonte della vita, ma anche come una presenza nella storia umana, in particolare nella storia del popolo ebraico. Il Kiddush parla anche dello Shabbat come 'un memoriale dell'esodo dall'Egitto,' riflesso nel quarto comandamento in Deuteronomio. Questo significa che proprio come Dio ci ha liberato dalla schiavitù, così dobbiamo noi sforzarci di aiutare tutti coloro che soffrono di ogni forma di schiavitù e degradazione nel mondo. Lo Shabbat ci ricorda del nostro impegno storico alla libertà e alla giustizia. Esso ci mostra come il mondo potrebbe essere se abbiamo la volontà di crearlo.

### *3. Identificazione con il popolo ebraico*

Durante lo Shabbat abbiamo un'opportunità settimanale di ricordare il patto di Dio con Israele (Berit) e di riaffermare la nostra identità con esso, e la dedizione alla casa di Israele. Lo Shabbat è 'un segno tra Me ed i figli di Israele per sempre.' Esso ci convoca a un rinnovamento della nostra responsabilità a promuovere il benessere e la dignità del popolo ebraico. Esso richiama ciascun ebreo ad aiutare ad avanzare verso gli scopi alti e nobili della comunità e ad usare le ore preziose dello Shabbat per approfondire il cameratismo sacro, unico e storico del popolo ebraico.

### *4. Miglioramento della persona*

La tradizione dello Shabbat fornisce tre modi per il miglioramento della vita personale: Kedushà, Menuchà, Oneg.

Kedushà (santità) richiede che lo Shabbat sia isolato dagli altri giorni della settimana. Deve essere distinto dagli altri giorni della settimana in modo che coloro che lo osservano vengano trasformati dalla sua santità. Si devono, dunque, fare quelle cose che contribuiscono a una consapevolezza della natura particolare di questo giorno, e ci si deve astenere da fare altre cose che ne diminuiscono la nostra consapevolezza.

Menuchà (riposo), come espresso per mezzo di Shabbat, è più che il rilassarsi e l'astensione dal lavoro. È una condizione dell'anima, un risollevarsi fisico e spirituale dalla

pressione dei giorni lavorativi. Se la settimana è caratterizzata dalla concorrenza, dalla fretta, e dal tumulto, la loro assenza contribuirà alla nostra serenità. Questa qualità di Menuchà porta la tradizione a chiamare lo Shabbat, ‘un assaggio dei giorni del messia.’

Oneg (gioia), come questa si prova durante lo Shabbat, è più di un divertimento e di un piacere. Oneg è una specie di gioia che migliora le nostre vite personali e ci lascia veramente arricchiti per la settimana a venire. Lo Shabbat ci dà una quantità di tempo libero, e in tal modo, una possibilità qualitativa della libertà – un tempo durante il quale una persona può essere sé stessa e fare per sé stesso e per gli altri ciò che non potrebbe mai compiere durante gli altri giorni della settimana.

### *5. Dedizione alla pace*

Più che ogni altro giorno, lo Shabbat rappresenta la nostra brama per la pace. Il suo saluto tradizionale, ‘Shabbat shalom,’ è l’animo che pervade il giorno intero, ci armonizza al valore della pace e ci insegna la sua centralità nella speranza ebraica per il mondo di oggi e per il futuro. Ogni settimana lo Shabbat ci richiama allo sforzo e alla dedizione rinnovate a fare la pace fra tutti. Lo Shabbat può diventare un fondamento della riconciliazione umana, poiché mentre lo osserviamo e mentre ci ricordiamo i suoi scopi, noi – e in tal modo, il mondo – abbiamo fatto una svolta verso la pace.

Molte sono le ricompense nel dare significato allo Shabbat. Non possiamo permetterci di respingerle. Come ebrei, dobbiamo sapere che lo Shabbat è una delle basi della nostra fede. Quando ci assicuriamo questo fondamento per noi stessi, lo facciamo per il regno di Dio e per la comunità del Popolo Eterno.

## **Linee guida alle mitzvot dello Shabbat**

Che cosa è una Mitzvah?

Mitzvah (plurale : mitzvot) è ciò che un ebreo deve fare in risposta al suo Dio e alla tradizione del suo popolo. Questa risposta viene da un impegno individuale piuttosto che da un’obbedienza assoluta a un gruppo di comandamenti che la tradizione del passato pensava fosse la volontà diretta di Dio. Utilizzando scelta e impegno come una parte del nostro modo di vivere, rinforziamo volentieri e deliberatamente i nostri legami con il Dio di Israele e con il Suo popolo.

Quindi, mitzvah è più che un’usanza e una cerimonia. Quando scegliamo di fare una mitzvah – sia un atto positivo che un atto negativo (un’astensione) – scegliamo la via del dovere, dell’auto-disciplina e della lealtà. Fare ciò con entusiasmo e gioia è il vero sigillo dell’osservanza dello Shabbat.

Questo prontuario elenca le Mitzvot dello Shabbat e offre delle alternative e delle opportunità. Suggerisce che tu prenda la decisione permanente di applicare i principi di questo catalogo di mitzvot alla tua vita. Potresti praticarle solo per te stesso, o insieme con la tua famiglia, o come membro di un gruppo di ebrei che condividono lo stesso atteggiamento. Certo, le pratiche della tua comunità potrebbero avere un effetto sulla misura o la natura del tuo compimento delle stesse.

Nel prendere una decisione, potrai desiderare di essere guidato da considerazioni storiche e dalle risposte rabbiniche ai problemi specifici. Queste e altre questioni possono essere trovate più avanti in questo prontuario. È importante ricordare che lo Shabbat e le sue opportunità durano per 24 ore, dal tramonto a 45 minuti dopo il tramonto.

## **Quanto devo osservare lo Shabbat?**

Per dare allo Shabbat il suo significato, devi osservarlo il più possibile. Comincia da dove ti trovi adesso, con ciò che fai o non fai attualmente. Se il tuo Shabbat è simile ad un giorno

lavorativo, comincia con qualsiasi mitzvah, ma comincia. Fai della tua decisione un'abitudine. Da un inizio modesto puoi crescere verso un'osservanza più significativa.

Se compi adesso qualche mitzvah, cerca l'opportunità di approfondire o allargare quella pratica.

Ricorda sempre che stai compiendo delle mitzvot. Non è una questione di "come tu ti senti" in un dato momento. Forse non sei dell'umore giusto. Ma essere un ebreo non sempre ti converrà, o non sempre sarà facile. Osservare le mitzvot deve essere lo schema di una vita. Più profondo è tale schema, più intenso e regolare diventerà il compimento delle mitzvot, più ricca e più vera sarà la tua vita come un ebreo. Non scoraggiarti a causa del fatto che il prontuario contiene mitzvot che non puoi compiere adesso. Il segreto dell'osservanza di una mitzvah è . . . cominciare. E quando cominciamo, uno o molti dei cinque scopi dell'osservanza dello Shabbat si compiranno nelle nostre vite.

## **Che fare per lo spirito umano ed ebraico**

### *Mitzvot spirituali*

La mitzvah dell'osservanza dello Shabbat.

È una mitzvah per ogni ebreo osservare lo Shabbat. Lo status unico dello Shabbat deriva dal fatto che è la sola mitzvah menzionata nei dieci comandamenti. Osservare lo Shabbat richiede mitzvot positive e negative, cioè, fare e non fare, entrambe.

La mitzvah di gioia, Oneg

È una mitzvah rallegrarsi nell'osservanza dello Shabbat. 'Chiami il sabato una delizia.' (Isaia 58:13) Oneg implica l'idea di celebrare e rilassarsi. Esempi pratici sono: godere del tempo con i tuoi amati o nella bellezza della natura, mangiare un pasto lentamente con amici o parenti, visitare gli altri, camminare, leggere, ascoltare la musica, avere rapporti sessuali, ecc.

La mitzvah di kedushà, santità

È una mitzvah santificare lo Shabbat attraverso la separazione dagli altri giorni della settimana. La Torah vede lo Shabbat come il culmine della creazione e dice che Dio lo benedisse e lo santificò. Ogni ebreo dovrebbe partecipare alla natura speciale di questo giorno e dovrebbe astenersi da ciò che diminuisce la consapevolezza del suo carattere distinto.

La mitzvah di menuchà, riposo

È una mitzvah riposare durante lo Shabbat. Questo riposo vuol dire più che non lavorare. Esso include il rilassamento fisico e la serenità mentale e spirituale.

*La seguente sezione a cura di Diana Gilli*

### Catalogo delle opportunità dello Shabbat Che cosa fare (Mitzvot Assé)

Erev Shabbat, venerdì sera

#### **1. Per la famiglia è una mitzvah prepararsi per lo Shabbat e celebrarlo insieme.**

Le preparazioni speciali per lo Shabbat includono : andare a casa presto per impegnarsi nelle preparazioni dello Shabbat, e, se è il caso, fare la spesa necessaria nel percorso verso casa; pulire la casa; fiori o decorazioni per la tavola in sala da pranzo; apparecchiare la tavola in maniera festiva; usare le migliori stoviglie; chiedere ai bambini di aiutarvi; fare una doccia; cuocere una challah; indossare indumenti appropriati; invitare un ospite a cena. Se i

capifamiglia e/o altri membri della famiglia devono lavorare fino a tardi, la cena dovrebbe essere ritardata fino al momento in cui tutti possono essere presenti. In questi anni in cui tutti i capifamiglia lavorano ed è difficile trovare molto tempo da dedicare alla cucina, ci sono altre alternative per mettere in tavola una cena festiva con piatti deliziosi.

E' una usanza dare tzedakà, un dono caritatevole, prima dell'entrata dello Shabbat o prima della cena. Per questa ragione, è una buona idea avere un contenitore per i doni da devolvere in opere di carità.

## **2. E' una mitzvah accendere le candele dello Shabbat con la benedizione appropriata.**

Il fatto che vengano accese le candele nella sinagoga non sostituisce la mitzvah di accendere le candele dello Shabbat a casa.

Qual è l'origine di questa usanza ? Ci sono molte ragioni. Nelle due versioni dei dieci comandamenti, per quanto riguarda lo Shabbat, troviamo due parole diverse : Zachor, ricordare, e Shamor, osservare, dunque verrà accesa una candela per ciascuna di queste due parole. Nel passato nelle famiglie povere si usava una sola candela per ogni notte; ma lo Shabbat doveva comunque essere un giorno straordinario e di lusso, dunque è stato prescritto un minimo di due candele. In Israele anticamente la casa aveva due stanze. Per lo Shabbat, la famiglia avrebbe avuto una lampada ad olio in ogni stanza. A proposito, nell'antichità le finestre delle case avevano, al posto del vetro, pelli o pergamene bagnate con olio di oliva; all'inizio dello Shabbat, tutti mettevano le lampade accanto alla finestra, e le strade di Gerusalemme si riempivano di una luce dorata – Ierushalaïm shel zahav, Gerusalemme d'oro.

Chi accende le candele ? Tradizionalmente sono le donne, ma se non c'è una donna presente, questo obbligo ricade sull'uomo. L'accensione delle candele dello Shabbat era una cosa legata alle donne specialmente per il fatto che nell'ora ufficiale di inizio dello Shabbat gli uomini dovevano essere in sinagoga per le preghiere. Ma non c'è nessuna ragione perché un uomo non possa accendere le candele, soprattutto in un mondo di parità tra i sessi.

In genere, diciamo una benedizione e poi usiamo la cosa su cui è stata fatta la preghiera; ad esempio diciamo Kiddush e poi beviamo il vino. Con le candele non è la stessa cosa: prima le accendiamo e dopo diciamo la benedizione. Ecco perché abbiamo l'usanza di coprire gli occhi dopo aver acceso le candele, in modo da non vedere la luce fino al momento in cui abbiamo concluso la benedizione, come se le candele non fossero realmente accese fino a quel momento.

Accendere le candele segna l'inizio dello Shabbat. La maggior parte degli ebrei riformisti accendono le candele quando incominciano la cena dello Shabbat. Altri invece seguono l'usanza di accenderle qualche minuto prima del tramonto.

## **3. E' una mitzvah recitare o cantare il Kiddush.**

E' una usanza per tutti i presenti bere il vino di Kiddush dopo che lo ha fatto colui che pronuncia il Kiddush. Alcuni provvedono una coppa per il Kiddush per ogni figlio che abbia superato l'età di bar e bat mitzvah. La recitazione del Kiddush nella sinagoga non sostituisce la mitzvah di dire Kiddush a casa. Il testo del Kiddush menziona la creazione e l'esodo dall'Egitto basandosi sul fatto che la Bibbia indica un legame tra la creazione e lo Shabbat (Esodo 20) e anche con l'Esodo (Deuteronomio 5).

Alcuni dicono 'L'chayim', alla vita, prima di bere il vino. C'era una pratica talmudica di dare del vino a coloro che erano in lutto; la parola 'L'chayim' è stata aggiunta alla cerimonia per distinguere tra il lutto e la gioia dello Shabbat. Ma c'è anche un'altra usanza secondo la quale non si dice 'L'chayim' fino a che non si sia bevuto il primo sorso di vino, in modo da evitare l'impressione che si stia facendo un brindisi. Dopo il primo sorso, si dice 'L'Chayim' e si beve un altro sorso.

Per coloro che sono all'inizio della loro pratica, il Kiddush può sembrare una preghiera lunga. Cosa si può fare ? Si può farlo in italiano. Si può adottare una versione breve per iniziare la pratica, ad esempio : Baruch atah Adonai eloheinu melech ha-olam, borei peri

hagàfen. Baruch atah Adonai mekadesh haShabbat.

Più tardi, una volta raggiunto un livello di pratica più avanzato, si può andare più avanti della benedizione.

Coloro che ascoltano il Kiddush dicono ‘Amen’ alla fine della preghiera. Quando si dice la parola “Amen” ? Questa parola si trova per la prima volta nella Torah come un responso o un’affermazione. Dopo aver sentito una serie di pronunciamenti dai leviti (Deut. 27), gli Israeliti indicano il loro sostegno dell’idea con il responso, ‘amen’. Oggi, la parola viene usata nello stesso modo.

#### **4. E’ una mitzvah recitare o cantare Hamotsi prima della cena, e la Birkat HaMazon dopo.**

Diciamo Hamotsi sulla challà, e dopo tutti i presenti ne mangiano un pezzo. Quando esisteva il Tempio a Gerusalemme, si faceva un’offerta di impasto di pane che si chiamava ‘challà.’ Dopo la distruzione del Tempio, il popolo ha continuato a mettere da parte un pezzo dell’impasto, e successivamente il pane intero si è chiamato ‘challà.’

Il pane rappresenta la cena, e ringraziamo Dio per questo mondo in cui la vita viene sostenuta.

Perché due pagnotte ? Nella Bibbia è narrato come per il popolo nel deserto nel sesto giorno ci fosse una porzione doppia di manna in modo da nutrire i figli di Israele anche nel settimo giorno, che era consacrato al Signore e dedicato al riposo. Se pensi che due pagnotte siano troppe e verranno sprecate, puoi usare o fare due pagnotte più piccole.

Molte persone si lavano le mani prima della benedizione Hamotsi. I rabbini talmudici ci hanno insegnato che la tavola è un altare e nel Tempio di Gerusalemme i sacerdoti si lavavano le mani prima di cominciare il loro servizio sacro a Dio. Usavano anche accompagnare tutte le offerte con il sale. La Torah parla di sale con le offerte a base di farina e il profeta Ezechiele aggiunge che persino le offerte di carne venivano fatte con aggiunta di sale. Dunque alcuni hanno l’usanza di cospargere il sale sul pane di Shabbat prima di mangiarlo.

Coloro che vogliono partecipare alla cerimonia del lavaggio delle mani prima di Hamotsi vanno al lavandino, dove viene messa una tazza o una brocca. Ogni persona usa la tazza o la brocca per versare dell’acqua sulle mani due o tre volte alternatamente mentre sta dicendo la benedizione, ‘al netilat iadaim’ finché tutti hanno avuto il loro turno.

E’ un’usanza sacra per i genitori quella di benedire i loro figli, adulti o giovani, alla cena dello Shabbat e nei giorni santi. In molte case, un adulto recita ‘Elogio della donna virtuosa,’ (Proverbi 31:10-31), mentre un altro adulto potrebbe recitare il Salmo 112:1-9, ‘Elogio di un uomo giusto.’

Durante la sera dello Shabbat dovrebbe essere consumata una cena festiva. E’ un’usanza cantare Zemiroth, Inni di Shabbat, e parlare di soggetti adeguati al giorno. Questa cena offre anche l’opportunità ideale per condividere osservazioni e pensieri che danno a tutta la famiglia, giovani e vecchi, il senso di scopi comuni. Si usa invitare tutti a partecipare alla benedizione Birkat Hamazon, alla cui conclusione si augura agli altri ‘Shabbat Shalom.’

Ci sono molte famiglie che hanno l’usanza di rispondere a questa domanda prima di cominciare la cena : Che cosa ti è successo di buono questa settimana ? Tutti intorno della tavola, i bambini inclusi, offrono le loro risposte.

#### **5. E’ una mitzvah assistere alle preghiere della congregazione per accogliere lo Shabbat.**

Ci sono congregazioni che prevedono il servizio di preghiere per la sera dello Shabbat. Alcune collocano la funzione al tramonto, alcune dopo la cena e ce ne sono altre che hanno una cena per la congregazione prima o dopo le preghiere, o un’ora di ‘Oneg Shabbat’ (“la gioia dello Shabbat”), occasione anche per un dessert e per incontrare gli altri.

Il giorno dello Shabbat

Le mitzvot del giorno sono basate sui principi tradizionali di Torah (studio), Avodah

(preghiera), e Ghemilut Chasadim (gli atti di amore e gentilezza)

#### **6. E' una mitzvah assistere alle preghiere della congregazione nello Shabbat.**

Quando è possibile, tutti i membri della famiglia dovrebbero assistere insieme alle preghiere della congregazione. Nella mattina alcune congregazioni hanno una scuola per i bambini e i ragazzi.

La mitzvah di Talmud Torah (studio della Torah) si applica a tutti, ma c'è una pertinenza particolare per lo Shabbat. Per molte persone il momento culminante della giornata è la lettura della Sidrà (parashà, o porzione della Torah per la settimana) durante le preghiere. Questa lettura dovrebbe condurre a ulteriori letture e studi collegati, che potrebbero essere condivisi con la famiglia più tardi, a tavola. Quando una persona è ammalata, o se c'è un'emergenza o altre circostanze inevitabili che impediscono la presenza alla sinagoga, è una mitzvah, quando è possibile, dire le preghiere a casa e leggere la Sidrà.

E' un'usanza recitare o cantare il Kiddush per il giorno dello Shabbat dopo le preghiere della mattina. Il Kiddush nella sinagoga non sostituisce quello che si recita a casa.

#### **7. E' una mitzvah mantenere e godere la qualità speciale di Shabbat tutto il pomeriggio.**

Si può scegliere tra diverse opportunità, che arricchiscono lo stile di vita.

Per esempio: riposo, visitare gli amici, visitare le persone confinate a casa o malate, partecipare alle attività che promuovono il benessere della comunità, attività culturali. Scegliere con cura speciale quelle attività che migliorano le qualità speciali di Shabbat : Kedushà, Menuchà, e Oneg (santità, riposo e gioia).

#### **8. E' una mitzvah recitare la Havdalà.**

La mitzvah di Havdalà viene fatta al tramonto o più tardi – tradizionalmente quando si possono vedere tre stelle nel cielo, circa 45 minuti dopo il tramonto. Gli ebrei liberali spesso fanno la Havdalà alla fine di un incontro, anche se non è ancora arrivato il tramonto. Si usa una candela intrecciata, e se non la possiedi, si possono tenere due candele molto vicine in modo che le fiamme quasi si tocchino. La Havdalà richiede anche besamim, delle spezie in un contenitore, e una tazza o un calice di vino. Si recitano le benedizioni. C'è l'usanza di dare la candela alla persona più giovane in grado di tenerla. Tutti dovrebbero cantare i canti di Havdalà. Alla conclusione, i genitori potrebbero seguire l'usanza di benedire i loro figli.

L'origine della Havdalà si trova nella Mishnà. Maimonide disse che i rabbini credevano che 'santificare' lo Shabbat (Esodo 20:8) richiedeva una preghiera di santificazione all'inizio e alla fine dello Shabbat.

Perché il vino ? Lo Shabbat è un'isola nel tempo che esiste non solo tra le benedizioni all'inizio e alla fine, ma tra i due bicchieri di vino, che rappresentano la gioia del giorno. Perché le spezie? Lo Shabbat dà a ogni ebreo un'anima supplementare per il giorno di Shabbat, la *Neshamah yeterah*. Alla fine del giorno, quest'anima parte, lasciando l'anima regolare un po' triste. Le spezie sono per confortare l'anima. Perché la luce ? Dopo la Havdalà, comincia la nuova settimana, il primo giorno della settimana. Nel primo giorno della Creazione, Dio creò la luce, e Havdalà celebra questa luce. L'usanza di guardare le mani dopo aver fatto la benedizione sulla candela viene dal fatto che quando facciamo una benedizione, usiamo subito quello che è stato benedetto, in questo caso, la luce. Il profeta Elia è diventato una parte della Havdalà per il fatto che consideriamo lo Shabbat un "assaggio" del periodo messianico, che secondo la tradizione verrà proclamato da Elia. Anche se l'ebraismo riformista non è in attesa di una persona che sarà il messia, noi speriamo che l'umanità possa creare un periodo di pace che sarà come se il messia fosse arrivato. Dunque, menzionare Elia è, per noi, ugualmente valido. Per tutte queste cose ci sono molte altre interpretazioni.

Se la tua osservanza dello Shabbat è solo parziale, sarebbe onesto fare la Havdalà ?



Questo libretto assume che, in un modo o nell'altro, la tua pratica dello Shabbat sia ancora ai suoi inizi. Ogni aspetto dello Shabbat è aperto per te, inclusa la Havdalà, e se questa cerimonia parla alla tua anima, allora, fai pure !

Cosa non fare (Mitzvot Lo Ta'assé)

Shemirat Shabbat richiede non solo le mitzvot positive (mitzvot assé), ma anche le mitzvot negative (mitzvot lo ta'assé). Un'affermazione implica inevitabilmente entrambe, le astensioni e le privazioni. Lo Shabbat viene celebrato e goduto sia nel fare, sia nel non fare, li comprende tutti e due. Facciamo quelle cose che esprimono e affermano lo spirito ed i valori dello Shabbat. Ci neghiamo di fare quelle cose che contraddicono lo spirito ed i valori dello Shabbat. In seguito viene suggerito un elenco di cose da non fare durante lo Shabbat. Esso stabilisce principi generali senza molti dettagli. Per esempio, le attività sportive o ricreative non vengono classificate al di là di ciò che è discusso nel #14. L'esperienza e le circostanze individuali indicheranno se queste e altre attività (come il giardinaggio) sono competitive e/o possono essere intese come lavoro, o sono tipi di Menuchà, riposo.

**9. E' una mitzvah non fare lavori redditizi durante lo Shabbat.**

L'astensione dal lavoro redditizio è uno degli scopi principali dell'osservanza dello Shabbat. Quando le circostanze economiche richiedono che un individuo lavori anche durante lo Shabbat, la persona dovrebbe tenere a mente questo scopo e dovrebbe praticare il più possibile le altre mitzvot positive dello Shabbat. Tutte le transazioni commerciali non necessarie dovrebbero essere spostate fino a dopo l'ora di Havdalà.

**10. E' una mitzvah non fare i lavori di casa durante lo Shabbat.**

Nessun lavoro pesante dovrebbe essere fatto nella casa, né nel cortile, né nel giardino, tranne in caso di emergenza e la preparazione inevitabile di cibo. Questo si applica da tramonto a tramonto per tutti i membri della famiglia e i suoi lavoratori.

**11. E' una mitzvah non fare spese durante lo Shabbat.**

Questa mitzvah dovrebbe essere cancellata solo per un'emergenza.

**12. E' una mitzvah non partecipare agli eventi sociali durante le ore delle preghiere dello Shabbat.**

Per osservare questa mitzvah, non si dovrebbe programmare un evento sociale nelle ore delle preghiere per lo Shabbat fissate dalla congregazione. Inoltre, non si dovrebbe assistere a un evento sociale programmato in quegli orari. Le organizzazioni ebraiche sono ugualmente obbligate ad osservare questa mitzvah.

**13. E' una mitzvah non programmare né partecipare a un evento pubblico durante le ore delle preghiere dello Shabbat.**

Le organizzazioni ebraiche sono obbligate ad osservare la mitzvah di non programmare nessun evento pubblico, culturale, o altro tipo di evento durante le ore delle preghiere dello Shabbat. Potrebbe diventare necessario rinunciare alle funzioni civiche che sono in conflitto con gli orari delle preghiere dello Shabbat e rifiutare di parteciparvi.

**14. E' una mitzvah evitare tutte le attività pubbliche che violano o danno l'impressione di violare Shemirat Shabbat.**

Dovremmo essere molto attenti ad evitare che il nostro comportamento e la nostra partecipazione ad attività pubbliche possano offendere altri ebrei. Dovremmo migliorare le qualità distinte di Kedushà, Menuchà, e Oneg e non violarle. L'atletica, gli hobby e altre

attività del tempo libero non dovrebbero svolgersi durante le ore delle preghiere dello Shabbat.

I matrimoni, che sono infatti anche transazioni legali, non dovrebbero essere celebrati prima del tramonto del sabato sera. Nell'organizzazione e nella inevitabile preparazione della cerimonia del matrimonio, si dovrebbe prendere cura di preservare lo spirito dello Shabbat.

Nessun funerale si svolge durante lo Shabbat, e non è corretto visitare il cimitero nello Shabbat. La mitzvah di nichum avelim, consolare coloro che sono in lutto, potrebbe essere praticata durante lo Shabbat solo dopo le ore delle preghiere nella sinagoga. Se possibile bisogna spostare ad altro giorno anche i lavori di costruzione e manutenzione della sinagoga o di altri edifici collegati alla comunità ebraica, in modo da eseguirli in un periodo fuori dello Shabbat. Questo si applica anche a tutti i lavoratori, qualunque sia la loro religione.

Nel fare le mitzvot di Shemirat Shabbat, il nostro insegnamento e il nostro esempio contano fortemente. La famiglia dovrebbe rimanere insieme durante lo Shabbat e condividere il maggior numero possibile di attività dello Shabbat. La tua vita dello Shabbat dovrebbe basarsi sui fondamenti tradizionali di tutta la vita ebraica : Torah, Avodah, e Ghemilut Chasadim.

Per quanto Israele salvaguarda lo Shabbat, così lo Shabbat salvaguarda Israele. *La seguente sezione a cura di Giancarlo Fioretti*

### **Pensieri sulla cena dello Shabbat**

Il nostro Maestro Judà Ha Nassi [ chiamato anche Rabbi] preparò un pasto per l'imperatore Antonino per lo Shabbat. All'Imperatore vennero serviti piatti freddi; egli li mangiò e li trovò deliziosi. In un'altra occasione, durante la settimana, i servi di Antonino prepararono un pasto di piatti caldi per Rabbi Judà. Ma Antonino disse: 'Quell' altra cena mi piaceva di più. A questi piatti qua mancano certe spezie.' Rabbi Judà rispose: 'Allora qualcosa manca alla dispensa reale ?' Ed Antonino esclamò, 'Ci manca lo Shabbat !' Prontamente Rabbi Judà ribatté, 'Sì, lo Shabbat è la spezia mancante, ma non si può comprare.' Midrash Rabbà, Genesi XI:4

Durante la settimana, il rabbino antico Shammai cercava sempre i migliori cibi per lo Shabbat. Anche noi siamo in grado di tenere gli occhi aperti per procurarci qualcosa di invitante, per aggiungere alla tavola un tocco di delizioso da mangiare per celebrare lo Shabbat. I pasti dello Shabbat sono se'udot mitzvah. Sono pasti che accompagnano il compimento di un comandamento. E' un obbligo mangiare bene nello Shabbat !

Gli ebrei di ogni regione hanno cibi ed usanze alimentari diverse per lo Shabbat. E' una buona idea ottenere un ricettario per scoprire i cibi ebraici italiani.

Quando i capi famiglia lavorano, preparare per lo Shabbat non è nè facile nè agevole. Vale la pena di apparecchiare la tavola dopo la cena di giovedì sera, al fine di agevolare il compito della sera seguente. Occorre poi preparare dei cibi cotti in anticipo, oppure comprarli già pronti se lo si ritiene più opportuno. Per trasformare una cena semplice in una cena speciale, persino un piatto eccezionale e/o un dessert gustoso possono fare la differenza.

La conversazione alla tavola dovrebbe riflettere la santità dello Shabbat. Tentare di non discutere di affari è assolutamente obbligatorio. E' preferibile, invece, concentrare la nostra conversazione sulla settimana passata e su ciò che accade nel momento presente o sul tuo programma per la fine settimana o sulle cose che toccano il tuo cuore e la tua mente.

Per coinvolgere i bambini nella santità dello Shabbat, è preferibile invitarli a partecipare alla cerimonia. Come ? Far soffiare loro sul fiammifero dopo aver acceso le candele, versare il vino, tenere la challà, strappare dei pezzi della challà, ecc. Queste sono piccole-grandi cose

che aiutano i bambini a sentirsi partecipi all'evento. E' possibile anche adattare i giochi giovanili in modo da usarli alla tavola.

Canzoni – Zemirot. All'inizio cantare alla tavola è spesso difficile, ma se si scelgono per prova una o due canzoni semplici a cantare, presto si può decidere se questa pratica è una buona pratica per la famiglia.

### **Lavoro e riposo durante lo Shabbat**

Nella pratica ortodossa, non mancano le descrizioni riguardanti il lavoro e ciò che la tradizione rabbinica proibisce durante lo Shabbat. Il movimento riformista ha preso un'altra strada, cioè che la definizione di lavoro cade nelle nostre mani come individui, guidata sì dalla tradizione, ma tenendo conto del mondo moderno in cui viviamo.

Se supponiamo che i riti di venerdì sera a casa, le preghiere di sabato mattina alla sinagoga, e il pranzo di sabato mezzogiorno siano stati raggiunti, che cosa facciamo il pomeriggio ? Dobbiamo fare dell'idea di riposo una realtà usando l'idea ebraica di riposo. Lo Shabbat è associato con un impegno all'amicizia, alla comunità, alla preghiera, ed agli studi. Il giorno che ci porta il riposo e la pace è potenzialmente pieno di stimoli. La tradizione ebraica ha molto da dire su ciò che è vietato durante lo Shabbat, mentre è più parca di indicazioni su ciò che è consentito ed opportuno fare. Nella maggior parte dei casi, è lasciato a noi a decidere. Per l'ebreo liberale, la risposta deve tenere in mente gli scopi tradizionali dello Shabbat, ma non necessariamente le regole della Halacha.

Esempi :

- 1) Poichè il settimo giorno deve avere il concetto di 'Kedushà', santità, una professoressa di studi biblici che insegna in una scuola rabbinica ha preso una decisione che sembra essere al di fuori della tradizione. Però, questa decisione aumenta la kedushà e il riposo dello Shabbat per lei. Ha deciso che, durante il pomeriggio dello Shabbat, lei non leggerà la Torah né il resto della Bibbia perché l'insegnamento della Bibbia è il suo mestiere. Lei ha deciso di leggere i romanzi gialli.
- 2) Un pendolare ha deciso di usare il pomeriggio dello Shabbat per una vita senza la macchina e senza soldi. Lui cammina in un parco, cammina verso la casa di un amico, cammina verso la sinagoga per gli studi del pomeriggio, ecc. ' . . . in sei giorni l'Eterno fece i cieli, la terra, il mare e tutto ciò che è in essi, e si riposò il settimo giorno; perciò l'Eterno ha benedetto il giorno del riposo e lo ha santificato.' Questa riga della Bibbia non vuole dire che Dio ebbe bisogno di riposo. Invece, il significato è che Dio si fermò dal creare, e noi dobbiamo fare lo stesso, come questo pendolare che per lo Shabbat si muove per suo gusto, non certo per dovere.
- 3) Una donna usa alcuni Shabbatot per visitare un museo. Sì, lei porta i soldi necessari per entrarlo o usa una carta di credito. Sì, lei conduce una macchina al museo, ma al museo questa donna trova un mondo dello spirito, un mondo della mente, un mondo che esprime la libertà e la gioia di vivere, Oneg. Quando il museo è chiuso, lei trova cose alternative da fare che esprimono i valori dello Shabbat. Non puoi trovarla fare la spesa o fare il bucato o scrivere con il computer. Ciò che lei sceglie è per *lichvod Shabbat*, l'onore dello Shabbat.
- 4) Un certo uomo non è esattamente un pittore. Vende indumenti. Però il pomeriggio dello Shabbat, lui è un pittore. Spesso si trova nel bosco o un parco con la sua scatola di colori e cavalletto. La pittura è qualcosa creativa, quindi come può la pittura essere accettata per lo Shabbat ? Perché il libro di Deuteronomio dice che lo Shabbat ci ricorda dell'esodo dall'Egitto – la nostra libertà, e per quest'uomo, confinato in un negozio sei giorni ogni settimana, la pittura all'aria aperta rappresenta la libertà, un esodo individuale.

Non suggeriamo che le scelte illustrate qui sono per tutti. Ogni ebreo liberale dovrà studiare la sua propria vita, il suo proprio bisogno, e dovrà fare una decisione per sè stesso su come celebrare lo Shabbat durante sabato pomeriggio, tenendo nella mente Kedushà,

Menuchà, e Oneg, santità, riposo, e gioia. Forse queste sei domande possano aiutarti :

1. Questa attività, porta una qualità di Kedushà al mio Shabbat ?
2. Questa attività, è fatta come un fine a sè stesso, o è solo un mezzo per un fine ?
3. Questa attività, causa (porta) lo Shabbat ad essere permeato con un senso di liberazione ?
4. Questa attività, aiuta a coltivare un senso di meraviglia verso la creazione divina ?
5. Questa attività, promuove lo spirito della celebrazione dello Shabbat, che dovrebbe essere trovato a casa e nella sinagoga durante il settimo giorno ?
6. Questa attività, mi porta più vicino al mio popolo ?

La tradizione halachica secondo l'ebraismo ortodosso  
(Wikipedia.it)

Azioni vietate

La halachà mishnaica proibisce al popolo ebraico lo svolgimento di qualsiasi forma di "*melachà*" (lavoro, plurale : *melachot*) durante lo Shabbat. Le *Melachot* non si riferiscono a quello che viene normalmente considerato lavoro, né coincide con la definizione di lavoro che dà la fisica. Si riferisce invece a 39 attività che il Talmud vieta di svolgere durante lo Shabbat agli Ebrei.

Numerosi studiosi di Torah hanno osservato che queste attività hanno in comune l'aspetto creativo o l'esercizio del controllo reciproco o dell'ambiente. Queste attività sono state collegate a quelle necessarie per il regolare svolgimento dell'attività del Tempio di Gerusalemme. Si tratta quindi delle attività necessarie per la preparazione del Pane, degli abiti dei sacerdoti, per la preparazione dei sacrifici, per la scrittura e correzione dei rotoli della Torah, per la costruzione e manutenzione del tempio stesso. Il divieto del lavoro durante lo Shabbat viene infatti enunciato, nella Torah, poco dopo le istruzioni per la realizzazione dell'Arca santa.

Le 39 attività sono (Mishnah Shabbat 7:2): Arare; Seminare; Mietere; Formare covoni; Trebbiare; Ventilare; Selezionare; Setacciare; Macinare; Impastare; Cuocere; Tosare; Lavare; Cardare; Tingere; Filare; Tendere; Costruire un setaccio; Tessere; Dividere due fili; Legare; Slegare; Cucire; Strappare; Cacciare; Macellare; Scuoiare; Salare la carne; Disegnare; Lisciare; Tagliare; Scrivere; Cancellare; Costruire; Demolire; Spegnerne un fuoco; Accendere un fuoco; Dare l'ultima mano per terminare un lavoro; Trasportare al di fuori della propria abitazione;

Secondo la Mishnah, (circa 220 E.V.) ci sono 39 *melachot*, categorie di lavoro fatte quando Salomone costruì e cominciò ad usare il primo Tempio di Gerusalemme. Le *melachot* non sono tanto attività quanto categorie di attività. Ad esempio, se setacciare solitamente si riferisce alla separazione del grano dalle foglie, nell'accezione talmudica si riferisce alla separazione di qualsiasi sostanza mischiata che rende immangiabile un qualsiasi cibo. In questo senso filtrare dell'acqua per renderla potabile ricade nell'attività del setacciare, così come la pulitura di un pesce dalle spine. Durante lo Shabbat è proibito viaggiare, per esempio oltre alcune miglia al di là della città in cui si abiti o soggiorni. Ad ogni modo, quando una vita umana è in pericolo, all'ebreo non è solo consentito ma piuttosto prescritto di violare qualsiasi regola dello Shabbat per tentare di salvare la vita a rischio in quel momento.

Ad eccezione dello Yom Kippur, tutti i digiuni vengono posticipati di un giorno se coincidono con lo Shabbat.

Attività permesse

Durante lo Shabbat le seguenti attività sono permesse ed incoraggiate:

far visita a parenti ed amici (purché raggiungibili a piedi considerati i problemi di

trasporto)

passare lo Shabbat con un proprio familiare  
assistere alla funzione in sinagoga  
ospitare parenti ed amici a dormire per lo Shabbat (hachnasat orchim, ospitalità) o quanto meno per uno dei pasti  
cantare brani popolari e salmi  
leggere, studiare e discutere di Torah, dei Commentari, del Talmud, della Halacha e dei Midrash.

Secondo la Kabbalah (misticismo ebraico), è buona cosa avere rapporti sessuali tra marito e moglie.

Le seguenti attività sono in accordo con la halakha, ma non sono obbligatorie:

fare giochi da tavolo (attività permessa, ma sconsigliata)  
leggere letteratura ebraica, possibilmente non giornali o riviste (attività permessa, ma sconsigliata)  
fare passeggiate  
(Fine, Wikipedia.it, Shabbat)

Gli ebrei riformisti, tuttavia, non si trovano a vivere in un'atmosfera avulsa dalla realtà. Anche se possiamo discostarci dalle pratiche antiche, viviamo con un senso di responsabilità verso il continuo dell'esperienza ebraica. Quindi, noi proviamo a mettere in equilibrio la nostra creatività di praticanti con i desideri di conservare ed adattare ciò che ci parla dal passato. Siamo liberi di agire in modi nuovi, ma siamo anche orgogliosi di mantenere per quanto possibile i nostri legami con il migliore del passato ebraico.

## Preghiere per lo Shabbat a casa

### Accendere le candele

בָּרוּךְ אַתָּה יְיָ אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, אֲשֶׁר קִדְּשָׁנוּ בְּמִצְוֹתָיו, וְצִוָּנוּ  
לְהַדְלִיק נֵר שֶׁל שַׁבָּת.

Ba-ruch a-ta A-do-nai, E-lo-hei-nu me-lech ha-o-lam, a-sher ki-de-sha-nu  
be-mits-vo-tav, ve-tsi-va-nu le-had-lik ner shel Sha-bat.

Musica (La benedizione è spesso solamente detta in sottovoce.)

Ascoltare la prima benedizione, 'Blessing for lighting the Shabbat candles.'

<https://reformjudaism.org/practice/prayers-blessings/guide-prayers-friday-evening-shabbat>

### Shalom Aleichem

שְׁלוֹם אֵלֵיכֶם                      SHALOM ALEICHEM  
שְׁלוֹם אֵלֵיכֶם, מִלְּאֲכֵי הַשָּׁרֵת, מִלְּאֲכֵי עֲלִיוֹן, מִמְּלָךְ מְלָכֵי  
הַמְּלָכִים, הַקָּדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא :

בוֹאֲכֶם לְשָׁלוֹם, מְלַאֲכֵי הַשָּׁלוֹם, מְלַאֲכֵי עֲלִיּוֹן, מִמְּלֶךְ מְלִכֵי  
הַמְּלָכִים, הַקְּדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא :  
בְּרִכּוֹנֵי לְשָׁלוֹם, מְלַאֲכֵי הַשָּׁלוֹם, מְלַאֲכֵי עֲלִיּוֹן, מִמְּלֶךְ מְלִכֵי  
הַמְּלָכִים, הַקְּדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא :  
צֵאתְכֶם לְשָׁלוֹם, מְלַאֲכֵי הַשָּׁלוֹם, מְלַאֲכֵי עֲלִיּוֹן, מִמְּלֶךְ מְלִכֵי  
הַמְּלָכִים, הַקְּדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא :

Sha-lom a-lei-chem mal-a-chei ha-sha-reit mal-a-chei el-yon. Mi-me-lech  
ma-le-chei ha-me-la-chim, ha-ka-dosh ba-ruch hu.

Bo-a-chem le-sha-lom mal-a-chei ha-sha-lom, mal-a-chei el-yon. Mi-me-  
lech ma-le-chei ha-me-la-chim, ha-ka-dosh ba-ruch hu. Ba-re-chu-ni le-sha-  
lom mal-a-chei ha-sha-lom, mal-a-chei el-yon. Mi-me-lech ma-le-chei ha-me-  
la-chim, ha-ka-dosh ba-ruch hu.

Tseit-chem le-sha-lom mal-a-chei ha-sha-lom, mal-a-chei el-yon. Mi-me-lech  
ma-le-chei ha-me-la-chim, ha-ka-dosh ba-ruch hu.

Pace su di voi, angeli del servizio, messaggeri dell'Altissimo, del Re Supremo  
dei re dei re, il Santo, benedetto sia Lui.

Venite in pace, angeli della pace, messaggeri dell'Altissimo, del Re Supremo dei  
re dei re, il Santo, benedetto sia Lui.

Benedicimi in pace, angeli di servizio, messaggeri dell'Altissimo, Re Supremo  
dei re dei re, il Santo, benedetto sia Lui.

Andate in pace, angeli del servizio, messaggeri dell'Altissimo, del Re Supremo  
dei re dei re, il Santo, benedetto sia Lui.

Musica : <https://www.youtube.com/watch?v=gs9Lfh-8Y60>

## KIDDUSH (sera)

## קְדוּשָׁה

וַיִּכְלוּ הַשָּׁמַיִם וְהָאָרֶץ וְכָל צְבָאָם : וַיִּכַּל אֱלֹהִים בַּיּוֹם הַשְּׁבִיעִי, מְלַאֲכֵתוֹ אֲשֶׁר עָשָׂה,  
וַיִּשְׁבֹּת בַּיּוֹם הַשְּׁבִיעִי, מִכָּל מְלַאֲכֵתוֹ אֲשֶׁר עָשָׂה : וַיְבָרֶךְ אֱלֹהִים אֶת יוֹם הַשְּׁבִיעִי  
וַיְקַדְּשׁ אֹתוֹ, כִּי בּו שְׁבֹת מְלַאֲכֵתוֹ, אֲשֶׁר בָּרָא אֱלֹהִים לַעֲשׂוֹת :  
סְבִרֵי מְרֻנּוֹ. לַחַיִּים!

Va-ye-chu-lu ha-sha-ma-yim ve-ha-a-retz, ve-chol tse-va-am. Va-ye-chal E-lo-him ba-  
yom ha-she-vi-i me-lach-to a-she- a-sa. Va-yish-bot ba-yom ha-she-vi-i, mi-kol me-  
lach-to a-she- a-sa. Va-ye-va-rech E-lo-him et yom ha-she-vi-i, va-ye-ka-deish o-to ki  
vo sha-vat mi-kol me-lach-to a-she- ba-ra E-lo-him la-a-sot. [Rito B'nei Roma] Savri  
maranan (Le Chajim).

Nel giorno sesto furono compiuti il cielo e la terra e tutto ciò che è in essi. Dio, avendo  
terminata nel giorno settimo l'opera che aveva fatto, smise nel settimo giorno tutta l'opera

che aveva compiuta. Dio benedisse il settimo giorno e lo santificò, poiché in questo terminò l'opera che aveva compiuta.

[Rito B'nei Roma] Col permesso dei presenti (Ti sia per la vita!).

בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, בּוֹרֵא פְּרֵי הַגֶּפֶן. בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ אֱלֹהֵינוּ  
מֶלֶךְ הָעוֹלָם, אֲשֶׁר קִדְּשָׁנוּ בְּמִצְוֹתָיו וְרָצָה בָּנוּ, וְשִׁבֵּת קִדְּשׁוֹ בְּאַהֲבָה  
וּבְרָצוֹן הַנְּחִילָנוּ זְכוֹר לְמַעֲשֵׂה בְּרֵאשִׁית, כִּי הוּא יוֹם תְּחִלָּה לְמִקְרָאֵי  
קִדְּשׁ, זְכוֹר לִיצִיאַת מִצְרָיִם, כִּי בָנוּ בְּחֵרֶת וְאוֹתָנוּ קִדְּשָׁתָּ מִכָּל הָעַמִּים,  
וְשִׁבֵּת קִדְּשֶׁךָ בְּאַהֲבָה וּבְרָצוֹן הַנְּחַלְתָּנוּ. בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ, מִקְדֵּשׁ הַשַּׁבָּת.

Ba-ruch a-ta A-do-nai E-lo-hei-nu me-lech ha-o-lam, bo-rei pe-ri ha-ga-fen  
Ba-ruch a-ta, A-do-nai, E-lo-hei-nu, me-lech ha-o-lam, a-she-ri ki-de-sha-nu  
be-mits-vo-tav ve-ra-tsa va-nu ve-Sha-bat kod-sho  
be-a-ha-va u-ve-ra-tson hin-chi-la-nu zi-ka-ron le-ma-a-sei ve-rei-shit. Ki hu  
yom te-chi-la le-mik-ra-ei ko-desh, ze-cher li-tsi-at Mits-ra-yim. Ki va-nu va-  
char-ta ve-o-ta-nu ki-dash-ta mi-kol ha-a-mim, ve-Sha-bat kod-she-cha be-  
a-ha-va uv-ra-tson hin-chal-ta-nu. Ba-ruch a-ta A-do-nai, me-ka-deish ha-  
Sha-bat.

( A-men )

Benedetto sii Tu, o Eterno Dio nostro, che creasti il frutto delle vite. Benedetto, sii Tu, Eterno Dio nostro, Re dell'Universo che ci hai santificati coi tuoi precetti, che ci ami e che, con amore e benevolenza, ci desti in retaggio il Sabato a Te sacro, in memoria della creazione; primo giorno fra le sacre festività, in memoria dell'uscita dall'Egitto; sì, ci scegliesti e consacristi fra tutti i popoli, e ci desti in retaggio con amore e benevolenza il Sabato a Te sacro: benedetto sii Tu, o Eterno, santificatore del Sabato.

Rito B'nei Roma, aggiungere

בְּרוּךְ יְיָ אֲשֶׁר נָתַן מְנוּחָה לְעַמּוֹ יִשְׂרָאֵל בְּיוֹם שַׁבָּת קִדְּשׁ:

Ba-ruch A-do-nai a-she-ri na-tan m'nu-cha l'a-mo yis-ra-el b'yom sha-bat ko-desh.

Benedetto sia l'Eterno che ha dato riposo al Suo popolo d'Israele nel giorno del Santo Sabato.

Musica per tutto il Kiddush nel modo di Rito B'nei Roma

<http://www.archivio-torah.it/audio/tefillot/kiddushvenerdi.mp3>

Musica moderna per Kiddush come nelle sinagoghe dell'ovest :

'Kiddush for Shabbat Evening'

<https://reformjudaism.org/practice/prayers-blessings/guide-prayers-friday-evening-shabbat>

**Un uomo dice a una donna o alle donne :**

**Elogio della donna virtuosa, Proverbi 31**

- <sup>10</sup> Una donna virtuosa chi la troverà? Il suo pregio sorpassa di molto quello delle perle.  
<sup>25</sup> Forza e dignità sono il suo manto, e lei non teme l'avvenire.  
<sup>26</sup> Apre la bocca con saggezza e ha sulla lingua insegnamenti di bontà.  
<sup>28</sup> I suoi figli si alzano e la proclamano beata, e suo marito la loda, dicendo:  
<sup>29</sup> «Molte donne si sono comportate da virtuose, ma tu le superi tutte!»  
<sup>30</sup> La grazia è ingannevole e la bellezza è cosa vana; ma la donna che teme il Signore è quella che sarà lodata.  
<sup>31</sup> Datele del frutto delle sue mani, e le opere sue la lodino alle porte della città.

## Una donna dice a un uomo o agli uomini : Salmo 112

Beato l'uomo che teme l'Eterno  
e trova grande gioia nei suoi comandamenti.  
<sup>2</sup> Potente sulla terra sarà la sua discendenza;  
la stirpe degli uomini retti sarà benedetta.  
<sup>3</sup> Abbondanza e ricchezze sono in casa sua  
e la sua giustizia dura per sempre.  
<sup>4</sup> La luce spunta nelle tenebre per gli onesti,  
per chi è misericordioso, pietoso e giusto.  
<sup>7</sup> Egli non temerà cattive notizie;  
il suo cuore è saldo, fiducioso nell'Eterno.  
<sup>8</sup> Il suo cuore è tenace, privo di paure . . . ,  
<sup>9</sup> Egli ha dato generosamente ai bisognosi;  
la sua giustizia dura per sempre<sup>[a]</sup>  
e la sua fronte<sup>[b]</sup> si alza gloriosa.

### Benedire i figli

Per i figli

יְשִׁימְךָ אֱלֹהִים כְּאֶרְאִים וְכַמְנַשֶּׁה.

Y'sim-cha E-loh-im k'Ef-raim v'chi M'na-scé.

Che Dio ti aiuti ad essere come Efraim e Menascé, che aggiunsero la vita al nostro popolo.

Per le figlie

יְשִׁימְךָ אֱלֹהִים כְּשָׂרָה רִבְקָה רָחֵל וְלֵאָה.

Y'si-meich E-lo-him k'Sa-ra, Riv-ka, Ra-chel v'Leà

Che Dio ti aiuti ad essere come Sara, Rebecca, Rachele, e Leah, che diedero la vita al nostro popolo.



Per entrambi:

יְבָרְכֶךָ יְהוָה וַיִּשְׁמְרֶךָ  
יָאֵר יְהוָה פָּנָיו אֵלֶיךָ וַיַּחַנְךָ  
יִשָּׂא יְהוָה פָּנָיו אֵלֶיךָ וַיִּשֶׁם לְךָ שְׁלוֹם

Y'va-rech'-chah A-do-nai v'yish-m're-cha.  
Ya-er A-do-nai pa-nav ei-le-chah vi-chu-ne-ka.  
Yi-sa A-do-nai pa-nav ei-le-cha v'ya-seim l'cha sha-lom.

‘L'Eterno ti (vi) benedica e ti (vi) protegga! L'Eterno faccia risplendere il suo volto su di te (voi) e ti (vi) sia propizio! L'Eterno rivolga verso di te (voi) il suo volto e ti (vi) dia la pace!’.

### Se si desidera, lavarsi le mani

בָּרוּךְ אַתָּה יי אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, אֲשֶׁר קִדְּשָׁנוּ בְּמִצְוֹתָיו וְצִוָּנוּ עַל  
נְטִילַת יָדַיִם.

Ba-ruch At-tà A-do-nai E-lo-hei-nu Me-lech ha-'o-lam a-sher kid-de-sha-nu  
be-mitz-vo-tav ve-tzi-va-nu 'al ne-ti-lat ia-daim.

Benedetto sii Tu, o Eterno, nostro Dio, Re dell'universo, Tu che ci hai santificato coi Tuoi comandamenti e comandato di lavarci le mani.

### Pane

בָּרוּךְ אַתָּה יי אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם הַמוֹצִיא לֶחֶם מִן הָאָרֶץ.

Ba-ruch At-tà A-do-nai E-lo-hei-nu Me-lech ha-'o-lam ha-mo-tsi le chem  
min ha-a-retz.

Benedetto sei Tu, Eterno nostro Dio, Re dell'Universo, che ci porti pane dalla terra.

### Kiddush per il mezzogiorno dello Shabbat

KIDDUSH

קִדּוּשׁ

וְשִׁמְרוּ בְּנֵי יִשְׂרָאֵל אֶת הַשַּׁבָּת, לַעֲשׂוֹת אֶת הַשַּׁבָּת לְדֹרֹתָם בְּרִית עוֹלָם:  
בְּיַד וּבִין בְּנֵי יִשְׂרָאֵל אוֹת הִיא לְעוֹלָם, כִּי שִׁשֶּׁת יָמִים עָשָׂה יי אֶת הַשָּׁמַיִם  
וְאֶת הָאָרֶץ, וּבַיּוֹם הַשְּׁבִיעִי שָׁבַת וַיִּנְפֹּשׁ.

[ זָכוֹר אֶת-יְוֹם הַשַּׁבָּת לְקַדְּשׁוֹ. שָׁמֹר אֶת-יְוֹם הַשַּׁבָּת לְקַדְּשׁוֹ כַּאֲשֶׁר צִוְּיָהּ יְהוָה  
אֱלֹהֶיךָ. ]

Ve-sham-ru ve-nei Yis-ra-eil et ha-Sha-bat, la-a-sot et ha-Sha-bat, le-do-ro-  
tam, be-rit o-lam. Bei-ni u-vein be-nei Yis-ra-eil ot hi le-o-lam, ki shei-shet  
ya-mim a-sa A-do-nai et ha-sha-ma-yim ve-et ha-a-rets, u-va-yom ha-she-vi-i  
sha-vat va-yi-na-fash.

[Zachor et iom hashabbat lekaddeshò. Shamor et iom hashabbat lekaddeshò, ca'asher  
zivvechè A-donai E-lohecha.]

על כן בָּרַךְ יְיָ אֶת יוֹם הַשַּׁבָּת וַיְקַדְּשֶׁהוּ.

Al kein bei-rach A-do-nai et yom ha-Sha-bat va-ye-ka-de-shei-hu.

סְבִרֵי מְרֹנָן. לְחַיִּים!  
בָּרוּךְ אַתָּה יְיָ אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, בּוֹרֵא פְּרֵי הַגֶּפֶן.

Sav-rì ma-ra-nan, L'chaim !

Ba-ruch a-ta A-do-nai E-lo-hei-nu me-lech ha-o-lam, bo-rei pe-ri ha-ga-fen

**Traduzione:** I figli d'Israele osserveranno il sabato celebrandolo di generazione  
in generazione come patto eterno. Fra me e i figli d'Israele è un segno perpetuo  
attestante che in sei giorni il Signore fece il cielo e la terra e che il settimo  
giorno cessò e si riposò.

[Ricorda il giorno del sabato per santificarlo. Osserva il giorno del sabato per  
santificarlo. Come ti ha comandato l'Eterno tuo Dio.]

Perciò il Signore ha benedetto il giorno del sabato, santificandolo.

Col permesso dei presenti (ti sia per la vita !).

Benedetto sii Tu o Eterno nostro Dio, re del mondo, creatore del frutto della  
vite.

Musica, veshamru: <https://www.youtube.com/watch?v=oa1tO5WICDg>

Borei peri hagafen: <https://www.youtube.com/watch?v=GMSgksmQRRk>

**Pane**

בָּרוּךְ אַתָּה יְיָ אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם הַמוֹצִיא לֶחֶם מִן הָאָרֶץ.

Ba-ruch At-tà A-do-nai E-lo-hei-nu Me-lech ha-'o-lam ha-mo-tsi le-chem  
min ha-a-retz.

Benedetto sii Tu, Eterno nostro Dio, Re dell'Universo, che ci porti pane dalla terra.

## Havdalà

(Havdalà si recita il sabato sera, di solito un'ora dopo il tramonto, misurata col momento in cui tre stelle appaiono in cielo, che indica la fine dello Shabbat)

Havdalà è una cerimonia che comporta quattro benedizioni.

Poiché la havdalà si recita sopra una coppa di vino, per prima, accendere la candela, e dopo qualche versetto di preghiera, poi si benedice sul vino.

**(Se si desidera, e particolarmente per i principianti, vai a \*\*\* sotto.)**

### HAVDALA

### הַבְּדָלָה

הִנֵּה אֵל יְשׁוּעָתִי אֲבֹטַח וְלֹא אֶפְחָד :  
כִּי עֲזָרִי וְזִמְרַת יְהוָה יְיָ. וַיְהִי לִי לִישׁוּעָה :  
וּשְׂאֵבֶתֶם מַיִם בְּשִׁשׁוֹן. מִמַּעַיְנֵי הַיְשׁוּעָה :  
לֵי יְיָ הַיְשׁוּעָה. עַל עֲמֻד בְּרִכְתּוֹ סֵלָה :  
יְיָ צְבָאוֹת עֲמָנוּ. מִשְׁגָּב לָנוּ אֱלֹהֵי יַעֲקֹב סֵלָה :  
יְיָ צְבָאוֹת. אֲשֶׁרִי אָדָם בֵּיטַח בְּךָ :  
יְיָ הוֹשִׁיעָה. הַמֶּלֶךְ יַעֲנֵנוּ בְיוֹם קְרִיאָנוּ :  
לְיִהוּדִים הַיְתֵה אֹרֶה וְשִׁמְחָה וְשִׁשׁוֹן וִיקָר. כִּן תִּתְהַיֶּה לָנוּ :  
כּוֹס יְשׁוּעוֹת אֲשָׂא. וּבִשְׁם יְיָ אֶקְרָא :

Hi-nei, Eil ye-shu-a-ti ev-tach ve-lo ef-chad,  
Ki a-zi ve-zim-rat Yah Adonai, va-ye-hi li li-shu-a.  
U-she-av-tem ma-yim be-sa-son mi-ma-a-ye-nei ha-ye-shu-a.  
La-a-do-nai ha-ye-shu-a, al am-kha vir-cha-te-kha, Se-la.  
A-do-nai Tse-va-ot i-ma-nu, mis-gav la-nu, E-lo-hei Ya-a-kov, Se-la.  
A-do-nai Tse-va-ot, ash-rei a-dam bo-tei-ach bach.  
A-do-nai ho-shi-a. Ha-me-lech ya-a-nei-nu be-yom kor-ei-nu.  
La-ye-hu-dim ha-ye-ta o-ra ve-sim-cha ve-sa-son vi-kar. Kein ti-he-ye la-nu.  
Kos ye-shu-ot e-sa u-ve-sheim A-do-nai ekra.

Ecco, Dio è la mia salvezza; io avrò fiducia e non avrò paura di nulla, poiché il Signore, il Signore è la mia forza e il mio cantico; egli è stato la mia salvezza. Voi attingerete con gioia l'acqua dalle fonti della salvezza. (Isaia 12:2-3) Al Signore appartiene la salvezza; la tua benedizione sia sul tuo popolo! (Salmi 3:9) Il Signore degli eserciti è con noi; il Dio di Giacobbe è il nostro rifugio. (Salmi 46:12) O Signore degli eserciti, beato l'uomo che confida in te! (Salmi 84:13) O Signore, salva il re! Il Signore ci risponda nel giorno che noi lo invociamo! (Salmi 20:10) I Giudei poi erano raggianti di luce e di gioia, di

entusiasmo e di gloria. Che sia così per noi. (Ester 8:16) Io alzerò il calice della salvezza e invocherò il nome del Signore. (Salmi 116:13)

\*\*\*

***(N.B.!! Non bere il vino fino alla conclusione della Havdalà)***

*Alzare il calice di vino*

in ebraico: בָּרוּךְ אַתָּה יְיָ אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, בּוֹרֵא פְּרִי הַגָּפֶן.

Ba-ruch at-ta A-do-nai E-lo-hei-nu me-lech ha-'o-lam, bo-rei p'ri hagafen.

Traduzione: "Benedetto sii Tu, o Eterno, nostro Dio, Re dell'universo, Tu che crei il frutto della vite."

*Poi si odorano le spezie, recitando la benedizione mentre goderle:*

in ebraico: בָּרוּךְ אַתָּה יְיָ אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, בּוֹרֵא מִיְנֵי בְשָׂמִים.

Ba-ruch at-ta A-do-nai E-lo-hei-nu me-lech ha-'o-lam, bo-rei mi-nei v'samim.

Traduzione: "Benedetto sii Tu, o Eterno, nostro Dio, Re dell'universo, Tu che crei le varietà delle spezie."

*Si passano le spezie in giro tra gli astanti che a loro volta le odorano.*

*Successivamente, si guarda una candela con molti stoppini, già accesa, dicendo la benedizione:*

in ebraico: בָּרוּךְ אַתָּה יְיָ אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, בּוֹרֵא מְאוּרֵי הָאֵשׁ.

Ba-ruch at-ta A-do-nai E-lo-hei-nu me-lech ha-'o-lam, bo-rei m'o-rei ha-'esh.

Traduzione: "Benedetto sii Tu, o Eterno, nostro Dio, Re dell'universo, Tu che crei le luci del fuoco."

*La candela viene sollevata in aria e gli astanti guardano il riflesso delle fiammelle sulle loro unghie.*

*Infine si recita una benedizione di lode a Dio che ha separato il sacro dal profano:*

in ebraico:

בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ, אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, הַמְבַדֵּיל בֵּין קֹדֶשׁ לְחֹל,  
בֵּין אֹר לְחֹשֶׁךְ, בֵּין יִשְׂרָאֵל לְעַמִּים, בֵּין יוֹם הַשְּׁבִיעִי לְשֵׁשֶׁת  
יָמֵי הַמַּעֲשֶׂה. בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ, הַמְבַדֵּיל בֵּין קֹדֶשׁ לְחֹל.

Ba-ruch at-ta A-do-nai E-lo-hei-nu me-lech ha-'o-lam, ha-mav-dil bein ko-desh l'chol, bein or l'cho-shech, bein yis-ra-'el la-'a-mim, bein yom ha'sh'vi-i l'she-shet y'mei ha-ma-a-sé. Ba-ruch at-ta A-do-nai, ha-mav-dil bein ko-desh l'chol.

Traduzione: "Benedetto sii Tu, o Eterno, nostro Dio, Re dell'universo, Tu che distingui tra il sacro ed il profano, tra luce e tenebre, tra Israele e le nazioni, tra il settimo giorno e i sei giorni di lavoro. Benedetto sii Tu o Eterno, che distingui tra il sacro ed il profano."

*Bere del vino.*

*Spegnere la candela nel vino.*

*Cantare "Eliahu hanavi"*

Eliahu HaNavi  
Eliahu HaTishbi  
Eliahu, Eliahu,  
Eliahu HaGhil'adi  
Bimheira b'yameinu  
Yavo eileinu  
Im mashiach ben David,  
Im mashiach ben David.

Cantare o dire "Shavua tov" ( Auguri per una buona settimana !)

Musica: Solo le quattro benedizioni <https://reformjudaism.org/practice/prayers-blessings/shabbat-conclusion-worship-services-havdalah-blessings>

Versetti all'inizio e le quattro benedizione

[https://www.youtube.com/watch?v=5AhRFMTy6Ik&list=PLEXKPb5x\\_B5iHYu2LPycFVTBselywqwiR](https://www.youtube.com/watch?v=5AhRFMTy6Ik&list=PLEXKPb5x_B5iHYu2LPycFVTBselywqwiR)

Eliahu HaNavi <https://www.youtube.com/watch?v=PYv1b2Qe3tY>

Shavua Tov <https://www.youtube.com/watch?v=K2UUXYfLp3Q>