

שבת
Shabbat
GUIDE TILL SABBATENS INGÅNG, MÅLTID,
BORDSBÖN, SABBATSMORGON OCH AVSLUTNING

על פי נוסח
החסידים המשיחיים

Var god och behandla denna skrift, som innehåller
referenser till Israels Helige, med all respekt.

Shabbat guide

Copyright © J. Enarson 2010

Grafisk form, kommentarer och förberedelseguide: J. Enarson
Bibeltexten i bönerna är en revidering av 1917 års översättning

Tillägnad min Mästare Jeshua, min far och min familj.

www.shabbat.se

Första upplagan 2010 / 5770

Utgivare: Ariel Media, Sverige

Tryck: Norhaven A/S, Danmark

ISBN 0-9763217-3-4

Innehåll

Om denna skrift.....	1
SABBATENS INGÅNG.....	5
Ljusen tänds	5
En psalm för sabbatsdagen.....	6
SABBATSMÅLTIDEN.....	9
Shalom Aleikhem / Frid till er	9
Eshet Chail / En god hustru.....	10
Birkat Ha-Banim / Barnens välsignelse	12
Kiddush / Avskiljning.....	13
Välsignelsen över brödet.....	15
Z'mirot / Sånger.....	17
TACKSÄGELSE EFTER MATEN.....	19
Birkat Ha-Mazon / Bordsbönen (förkortad).....	20
Birkat Ha-Mazon / Bordsbönen (fullständig)	23
Didakhé bordsbön.....	31
SABBATSMORGONEN.....	33
Morgon Kiddush	33
SABBATENS AVSLUTNING.....	37
Havdala / Åtskillnad	37
Z'mirot / Sånger.....	40
FÖRBEREDELSEGUIDE.....	41
Om Shabbat	41
Förberedelser	47
Veckans Parashà (Avsnitt)	59

OM DENNA SKRIFT

Denna skrift är ämnad att vara en hjälp till sabbatsfirande och presenterar något av det traditionella sätt som Guds folk har firat Shabbat från urminnes tider. Inkluderat finns också förslag på messianska tillägg som numera blir alltmer vanliga. (Dessa introduceras i guiden med fraser, som t ex *”samliga tillägger”*.) Guiden är en mall. Var spontan utifrån denna traditionella mall så mycket, eller så litet som önskas.

Guiden är uppdelad i olika avdelningar som följer en enkel kronologisk ordning. Den börjar med att ljusen tänds innan sabbaten börjar och fortsätter med sabbatsmåltiden och tacksägelsen efter maten. Därefter följer en välsignelse för sabbatsmorgonen och till sist en ceremoni för sabbatens avslutning.

Bli inte överväldigad om guiden vid första anblick ser komplicerad ut:

- ❖ **Huvudtext:** Förutom överskrifterna, så har den huvudsakliga texten störst stil och läses högt av den som leder.
- ❖ **Instruktioner:** Alla praktiska instruktioner står med mindre, kursiv text och är inte ämnade att läsas högt. Instruktionerna är nödvändigtvis korta och koncisa, men bör förstås som exempel på det sedvanliga sättet att utföra något. Dessa kan åsidosättas till förmån för ditt hems, eller din gemenskaps egna traditioner.
- ❖ **Gensvar:** Alla gensvar från de närvarande står med fet stil och är märkta med *”sällskapet”*.
- ❖ **Speciella val:** Speciella eller valfria avsnitt (t ex välsignelsen enbart för döttrar, eller messianska tillägg) är tydligt inflyttade från marginalen och föregås av instruktioner.
- ❖ **Hebreiska:** Vissa välsignelser och sånger har transkriberad hebreiska för den som vill använda dessa och står med större kursiv text. Se sida 54 för hjälp med uttalet.
- ❖ **Kommentarer:** Övriga förklaringar och kommentarer finns längst ner på sidorna. Symbolen * i huvudtexten hänvisar till en speciell kommentar.

Somliga kanske inte är vana vid skrivna (dvs liturgiska) böner, men vi får inte glömma att liturgisk, så väl som spontan bön, är biblisk – t ex hela Psaltaren. Bönerna i denna guide är till största delen direkta bibelcitater.

Vidare är skrivna böner inte en motsats till spontan bön. Tvärtom kompletterar de varandra. Hemligheten till att be skrivna böner är att lära känna dem och ta till sig orden så att de blir ens egna. Be inte skrivna böner du inte håller med om.

Bönerna innehåller många välsignelser. Dessa följer det judiska mönstret utifrån Skriftens många exempel.¹ I en viss situation, eller med någonting till hands, välsignar man Gud på ett specifikt sätt som källan till allt. Om möjligt tar man sedan snarast del i det man tackat för.²

Det är **en bra idé** att bekanta sig med innehållet i förväg, genom att läsa igenom guiden, inklusive alla instruktioner och Förberedelseguiden.

I respekt för judisk och apostolisk praxis använder denna skrift uttrycket HERREN som representation för det uttalade gudsnamnet J/H/V/H. Den som vill kan uttala gudsnamnet som den Evige, eller med hebreiskans *Adonai* (Herren). Uttrycket *HaShem* (Namnet) används traditionellt inte i bön.

Genomgående används om möjligt ursprungliga namn, inklusive Messias hebreiska namn Jeshua. Ordförklaringar finns på sida 61.

Mer information om sabbaten (Shabbat på hebreiska), förklaringar och hjälp med förberedelser finner du mot slutet i Förberedelseguiden.

Shabbat Shalom!

¹ Jfr 1 Mos. 14:20, 24:27, 1 Kung. 1:48, Dan. 3:28, Esra 7:27, Luk. 2:28, 24:30, Apg. 27:35, 1 Petr. 1:3, Ef. 1:3, m fl.

² Se även Kol. 3:17.



Sabbatsmåltiden

*Gud välsignade den sjunde dagen och avskilde den,
ty på den dagen upphörde han med allt sitt verk
som han hade skapat och gjort*

KIDDUSH / AVSKILJNING

Fyll kiddush-bägaren med vin (eller druvjuice). Det är sedvanligt att ha två challa-bröd på bordet. Lämna challa-duken över bröden.

Lyft bägaren i höger hand och läs:

Den sjätte dagen.* Så fullbordades himlarna och jorden med hela dess härskara. På sjunde dagen hade Gud fullbordat sitt skapel-severk som han hade gjort, och han upphörde på sjunde dagen från allt sitt verk som han hade gjort. Gud välsignade den sjunde dagen och avskilde den, ty på den dagen upphörde han med allt sitt verk som han hade skapat och gjort. (1 Mos. 1:31-2:3)

Somliga tillägger:

Vi tackar dig, vår Fader, för din son Davids avskilda vinstock, som du gjorde känd för oss genom din tjänare Jeshua. Din är härligheten i evighet. (Did.* 9:2)

Välsignelsens bägare, över vilken vi uttalar välsignelsen, är den inte gemenskap med Messias blod? (1 Kor. 10:16)

Om tre eller fler män är närvarande, tillägg:

Mina vänner,* Le-chaim (till liv)! *Sällskapet: Le-chaim!*

Barukh ata ADONAI, Eloheinu melekh ha-olam, bore pri ha-gaffen.

Välsignad vare du, HERRE, vår Gud, världens konung, som skapar vinstockens frukt. *Sällskapet: Amen.*

KIDDUSH / AVSKILJNING

Gud bjuder oss att "avskilja" sabbatsdagen (2 Mos. 20:8). Detta görs formellt genom en deklaration över en bägare vin (eller druvjuice) och heter *Kiddush* (Avskiljning). Somliga har till sed att stå upp när de leder *Kiddush*, andra sitter.

* *Den sjätte dagen.* På hebreiska bildar orden *Den sjätte dagen*. Så fullbordades himlarna initialerna till det eviga gudsnamnet *jod, hei, vav* och *hei* (J/H/V/H) och därigenom inleds *Kiddush* (Avskiljning) i HERRENS namn. Den föregående hälften av versen, *Och det blev afton och det blev morgon*, sägs tyst innan man börjar.

* *Did.* Didakhén, eller "Herrens lära till hedningarna genom de tolv sändebuden", är ett

Välsignad vare du, HERRE, vår Gud, världens konung, som har avskilt oss genom sina bud, som funnit behag i oss, och i kärlek och välbehag har gett oss sin avskilda sabbat till arvedel, en åminnelse av skapelseverket,* den första av de avskilda sammankomsterna,* ett minne av uttåget ur Egypten.* Ty du utvalde oss och avskilde oss från alla folk, och i kärlek och välbehag gav du oss din avskilda sabbat till arvedel. Välsignad vare du, HERRE, som avskiljer sabbaten. *Sällskapet: Amen.*

Drick av vinet (eller druvjuicen). Det är sedvanligt att alla närvarande också dricker lite av vinet (eller druvjuicen).

Följande kan läsas medan alla dricker:

Jag är den sanna vinstocken, och min Fader är vingårdsmannen. Varje gren i mig som inte bär frukt tar han bort, och var och en som bär frukt rensar han, för att den ska bära mer frukt. Ni är redan nu rena, i kraft av det ord som jag har talat till er. Förbli i mig, så förblir jag i er. Precis som grenen inte kan bära frukt av sig själv, utan bara om den förblir i vinstocken, så kan inte heller ni det, om ni inte förblir i mig. Jag är vinstocken, ni är grenarna. Om någon förblir i mig, och jag i honom, så bär han rik frukt, ty utan mig kan ni ingenting göra. (Joh. 15:1-5)

av de tidigaste efterbibliska dokumenten från lärjungar till Jeshua (ca 100 vt). Den innehåller undervisning och böner, vilka är klart präglade av judisk tradition och praxis.

* *Mina vänner.* Eller, *Mina herrar.* Kvinnor i sällskap med tre eller fler: *Mina vänner,* eller, *Mina damer.*

* *en åminnelse av skapelseverket.* "Ty på sex dagar gjorde HERREN himlarna och jorden och havet och allt som är i dem, men han upphörde på sjunde dagen. Därför har HERREN välsignat sabbatsdagen och avskilt den" (2 Mos. 20:11).

* *den första av de avskilda sammankomsterna.* "Dessa är HERRENS högtider, som ni skall utlysa som avskilda sammankomster; dessa är mina högtider" (3 Mos. 23:2). Först bland högtiderna nämns Shabbat, "en dag för avskild sammankomst" (v 3).

* *ett minne av uttåget ur Egypten.* "Du skall komma ihåg att du själv har varit slav i Egyptens land, och att HERREN, din Gud, har fört dig ut därifrån med stark hand och uträckt arm. Därför har HERREN, din Gud befallt dig att hålla sabbatsdagen" (5 Mos. 5:15). Shabbat är en åminnelse av såväl skapelseverket som uttåget ur Egypten under påsk. Den återspeglar också profetiskt dessa två aspekter; den är en påminnelse om den kommande sabbatsvilan i Guds rike – vårt framtidshopp och hela skapelsens mål – såväl som frälsningen från syndens slaveri genom Guds påskalam, Messias Jeshua.

Förberedelseguide

OM SHABBAT

Har du läst hur det var i begynnelsen? "I begynnelsen skapade Gud himlarna och jorden. På sjunde dagen hade Gud fullbordat sitt skapelseverk som han hade gjort, och han upphörde på sjunde dagen från allt sitt verk som han hade gjort. Gud välsignade den sjunde dagen och avskilde den, ty på den dagen upphörde han med allt sitt verk som han hade skapat och gjort." (1 Mos. 1:1, 2:2-3).

Sabbaten är en underbar gåva från Gud till människan. Messias säger att den blev gjord speciellt för människan (Mark. 2:27). Människans första upplevelse efter det att hon skapades på sjätte dagen var sabbaten i gemenskap med Skaparen.

BÖRJAN OCH SLUT

Gud skapade solen, månen och stjärnorna för att utmärka bestämda tider och dagar (1 Mos. 1:14). En biblisk dag börjar när solen gått ner. Så har det varit från början då det först "blev afton" och sedan "morgon". Sabbatsdagen börjar när solen gått ner och stjärnorna börjar visa sig på fredag kväll, och slutar likadant vid solnedgången på lördag kväll.

Den sjunde dagen är inte början på arbetsveckan. Den är dess slut. Tvärtemot allmän uppfattning är sabbaten inte först och främst en dag med vila inför den kommande veckan. Istället är det så att allt samverkar framåt, mot den vilan, precis som hela skapelsen rör sig fram emot den slutliga vilan i Guds rike.

I det längsta av tio Guds bud säger den Allsmäktige, "Kom ihåg sabbatsdagen så att du avskiljer den. Sex dagar ska du arbeta och göra alla dina sysslor, men den sjunde dagen är HERRENS, din Guds, sabbat. Då skall du inte göra något arbete, inte heller din son eller din dotter, inte heller din tjänare eller din tjänarinna eller din boskap, inte heller främlingen som är hos dig inom dina portar. Ty på sex dagar gjorde HERREN himlarna och jorden och havet och allt som är i dem, men han upphörde på

sjunde dagen. Därför har HERREN välsignat sabbatsdagen och avskilt den" (2 Mos. 20:8-11).

När de tio budorden upprepas i 5 Mosebok 5:15 står det, "Du skall komma ihåg att du själv har varit slav i Egyptens land, och att HERREN, din Gud, har fört dig ut därifrån med stark hand och uträckt arm; därför har HERREN, din Gud befallt dig att hålla sabbatsdagen." Shabbat är en åminnelse av såväl skapelseverket som uttåget ur Egypten under påsk och återspeglar också profetiskt dessa två aspekter. Den är en påminnelse om den kommande sabbatsvilan i Guds rike – vårt framtidshopp och hela skapelsens mål – såväl som frälsningen från syndens slaveri genom Guds påskalamm, Messias Jeshua.

VAD BIBELN SÄGER

Skriften ger oss ett antal instruktioner om sabbaten.

- ❖ Laga inte mat på sabbaten. *"Detta är vad HERREN sagt. I morgon är det sabbatsvila, en HERRENS avskilda sabbat. Baka nu det ni vill baka och koka det ni vill koka. Men allt som blir över skall ni spara åt er till i morgon"* (2 Mos. 16:23).
- ❖ Res inte från din plats på sabbaten. *"Stanna var och en på sin plats. Låt ingen gå ut från sin plats på den sjunde dagen"* (2 Mos. 16:29). Israels skriftlärdade förstod *sin plats* att vara sitt samhälle och två tusen alnar (ca 1 km) utanför (jfr 4 Mos. 35:4-5). Jeshua och hans lärjungar visar tydligt att detta också var deras övertygelse (jfr t ex Mark. 2:23, Matt. 24:20, Apg. 1:12).
- ❖ Tänd inte eld på sabbaten. *"Ni skall inte göra upp eld på sabbaten, var ni än bor"* (2 Mos. 35:3).
- ❖ Håll en avskild sammankomst på sabbaten. *"Sex dagar skall arbete göras, men på sjunde dagen är vilosabbat, en dag för helig sammankomst"* (3 Mos. 23:3).
- ❖ Bär inte någon börda ut ur ditt hus på sabbaten. *"Så säger HERREN: Se för era själars skull till att ni på sabbatsdagen inte bär eller för in någon börda genom Jerushalajims portar. För inte ut någon börda ur era hus på*

sabbatsdagen och gör inte heller något annat arbete, utan håll sabbatsdagen avskild så som jag har befallt era fäder” (Jer. 17:21-22).

- ❖ Ploga inte och skörda inte på sabbaten. “Sex dagar skall du arbeta, men på sjunde dagen skall du vila. Också under plöjningstiden och skördetiden skall du ha vilodag” (2 Mos. 34:21).
- ❖ Gör gott på sabbaten. “Vem av er skulle inte gripa tag i sitt får och dra upp det om det faller i en grop, och det också på sabbaten? Hur mycket mer är inte en människa värd än ett får? Alltså är det tillåtet att göra gott på sabbaten” (Matt. 12:11-12).
- ❖ Utför inte något arbete på sabbaten. “Sex dagar ska du arbeta och göra alla dina sysslor, men den sjunde dagen är HERRENS, din Guds, sabbat. Då skall du inte göra något arbete, inte heller din son eller din dotter, din tjänare eller tjänarinna, din oxe eller åsna eller någon av din boskap, inte heller främlingen som bor hos dig inom dina portar, för att din tjänare och din tjänarinna skall få vila liksom du” (5 Mos. 5:12-14).

ARBETE

Minst åtta gånger uppmanar Bibeln till att inte arbeta på sabbaten.¹ Detta är en av de mest välkända, men samtidigt en av de mest missförstådda uppfattningarna om sabbaten. En anledning till det är att Bibelns ord för “arbete”, *melakha*, inte har en exakt svensk motsvarighet. På svenska ger ordet *arbete* intryck av grovt arbete som man blir trött och svettig av, eller att man förvärvsarbetar. Emedan detta kan utgöra *melakha*, så är det inte ordets primära betoning.

Ordet förekommer för första gången i 1 Mosebok 2:2. “På sjunde dagen hade Gud fullbordat sitt skapelseverk [*melakha*] som han hade gjort, och han upphörde på sjunde dagen från allt sitt verk [*melakha*] som han hade gjort.” Vad var det Gud gjorde innan han upphörde? Han “skapade, separerade, samlade, formade, planterade”, mm. *Melakha* beskrivs förmodligen bäst som kreativt arbete, eller som intrång i skapelsen.

De specifika bibliska instruktioner som redan nämnts ger oss också en uppfattning om vad som avses med *melakha* – t ex att baka, koka, tända eld och ploga.