

1 A nap rendje

1.1 Előkészületek¹

1. Így készültek a talmudi rabbik a sábeszra: "Ráv Chiszdá a zöldséget vágta finomra, Rábá és Ráv Joszéf fát aprítottak, Rabbi Zérá begyújtotta a tüzet, Ráv Náchmán előkészítette a lakást, behozta a szobati edényeket és kivitte a hétköznapiakat." Tőlük tanuljon minden ember, és ne mondja: "nem sértem meg a tiszteletemet".
2. Micva meleg vízben megmosni az egész testet. Aki ezt megteszi, jutalom jár érte, de ha elmulasztja, nem jár érte büntetés. Ezért ha túl késő van (különösen télen), akkor inkább ezt hanyagolja el, csak a szombatot ne szegje meg. Szintén micva haját mosni és levágni a körmöket. A lábról és kézről nem vágjuk egy napon, a kézről pedig nem vágjuk csütörtökön (mert akkor pont sábeszkor kezdene újra nőni).

1.2 Gyertyagyújtás²

1. Meggyújtjuk a szobati gyertyákat, eltakarjuk a szemünket (hogy az áldás mondása előtt még ne élvezzük a fényét), és elmondjuk rá az áldást: "áser kidsánu bemicvotáv vecivánu lehádlík nér sel sábat", azaz aki megszentelt minket parancsolataival és megparancsolta nekünk a sábeszi gyertya meggyújtását.
2. A gyertyagyújtás legkorábbi időpontja a plág háminchá (télől nyárig kb. 15:00 és 19:00 között mozog), legkésőbbi időpontja a skiá, azaz a naplemente (télől nyárig 16:00 és 21:00 között mozog). A szokás azonban az, hogy hozzáadunk a szent időhöz a hétköznapiából (toszefet sábat) azáltal, hogy már valamivel naplemente előtt meggyújtjuk a gyertyákat (Magyarországon 18 perc a szokás).
3. A gyertyagyújtás kötelezettsége mind férfiakra, mind nőkre érvényes, mégis a szokás az, hogy a nő gyújt, és ezzel mentesíti a családját is a kötelezettség alól. A gyertyát ott gyújtjuk meg, ahol a sábeszi étkezés lesz.
4. A nő a gyertya meggyújtásával magukra veszik a szombat szentségét. Ettől kezdve nem végezhetnek munkát és kidusig nem ízlelhetnek semmit (még vizet sem). A család többi tagja, aki nem gyújt gyertyát, akkor veszi magára hamarabb a szombatot, hogy a zsinagógában a közösség elmondja az esti imát (Mizmor Sir Lejom Hásábát-tól kezdve). Ettől kezdve ők sem végezhetnek munkát és nem ízlelhetnek. A reggeli Ámidá elmondása után ugyanígy, amikor a kidus mondására kötelezettek leszünk, akkortól kezdve nem ízlelünk egészen a kidusig. (Az ima előtt pedig hétköznapi sem eszünk, igaz, az a böjt kevésbé szigorúbb, mert pl. vizet, teát, kávékat ihatunk, a Sáchárit Ámidától kezdve a kidusig viszont nem.)

1.3 A péntek este menete³

1. A hétköznapi Mááriv ima előtt szombatköszöntő zsolnárokat (95-99., 29.) mondunk. A Lechá Dodi kezdetű dalt szokás közösen énekelni, majd további két zsolnár (92-93.) következik.
2. Az ima után kidust mondunk a zsinagógában. Ezt régen a "vendégek", áttutatók kedvéért vezették be, akik a zsinagógában töltötték a szombatot, ma már csak a szokást őrizzük. Az elv az, hogy a kidusnak és a lakomának ugyanazon a helyen kell lennie (én kidus elá bimkom szeudá), ezért szokás, hogy a szőlőléből nem az előimádkozó iszik, hanem kisgyerekeknek adják, akit még nem kötelez ez a törvény. Ha mégis ő iszik belőle, akkor csinálhat ott "lakomát", néhány további falat sütemény elfogyasztásával.
3. Otthon családi kidus, majd lakoma következik. A kidus elmondása után kezdet mosunk és megszegjük a szobati kenyeret (chále). Két egész kenyérré mondunk áldást (lechem misne), a sivatagban hulló dupla adag manna emlékére.
4. Levest este szokás enni (ezt az ételmelegítőn hagyhatjuk a szombat bejövetele előtt). Étkezés közben az ünnepnaphoz kapcsolódó énekeket éneklünk (zemiro), és a házigazda vagy egy vendég röviden megmagyaráz egy kis részletet a hetiszakaszról (dvár Torá).
5. "[Aki a Tórát tanulja, az] olyan lesz, mint a fa, ami a vizek elágazásához van ültetve, ami gyümölcsét idejében adja." (Zsolnárok 1:3) Ráv Náchmán mondta: ez az, aki péntek esténként együtt van a feleségével. Ráv Jehudá mondta Smuel nevében: ez a Tórat tanulók házastársi együttlétére meghatározott ideje (oná). A házastársi együttlét a szombat különleges örömei (oneg sábat) közé tartozik.

1.4 A szombat reggel menete⁴

1. Séná besábat táánug - szokás szombat reggel tovább aludni, emiatt gyakran a reggeli ima később kezdődik, mint hétköznapiokon. Emiatt fontos odafigyelni arra, hogy ne fussunk ki a reggeli Smá mondanásának idejéből - ha a közösség várhatóan nem ér oda addigra, akkor mondjuk el otthon.
2. A szombat reggeli ima bevezető része (pszuké dezimrá - zsolnárok) valamivel hosszabb mint hétköznapi, míg maguk az Ámidák lényegesen rövidebbek. Egyrészt azért, hogy a magánkérelmeket elhagyjuk, másrészt mivel az ünnepnapon nem akarták Bölcsseink terhelni a közösséget a hosszú imákkal. 18 áldás helyett mindössze 7-et mondunk - az első hármat, az utolsó hármat, és középen a hetedik az ünnepnappal kapcsolatos áldás.
3. A reggeli Sáchárit ima elmondása után következik a Tóra kivétele, ami némileg ünnepélyesebb mint hétköznapi. 7 embert hívunk fel a Tórához és az egész hetiszakaszt felolvassuk (a hétköznapi rövid szakasszal ellentétben). Ez lényegesen hosszabb ideig tart, várhatóan 30-60 percig. Utána a hetiszakaszhoz kapcsolódó próféta szakasz (háftará) felolvasása következik. Ezt a nyolcadik felhívott olvassa, akinek felolvassák a hetiszakasz utolsó néhány (legalább 3) mondatát (ez a máftir).
4. A hétköznapi három Ámidához szombaton és ünnepnapon hozzáteszünk egy negyediket is (muszáf, azaz hozzátett), amit a Tóra visszatétele után mondunk el. Ez mindig szorosan összekapcsolódik azzal a plusz muszáf áldozattal, amit a Szentélyben annak idején bemutatott ezeken a napokon, az ima szövegében is megemlíti azt, hogy pontosan milyen állapot és hogyan áldoztak fel.

1. 1. שבת קייט, א"ח רנ"א. 2. א"ח רס"א, מ"ב רס"א, ו. 2. 1. א"ח רס"ג, ב-ג, י רמ"א, מ"ב רס"ג, מה. 4. א"ח רס"ג, י. א"ח רע"א, ד. 2. 1. א"ח רס"ג, רמ"א. 2. א"ח רס"ג, ד. 3. א"ח רס"ג, ב-ג, י רמ"א, מ"ב רס"ג, מה. 4. א"ח רס"ג, י. א"ח רע"א, ד. 2.

3. 2. א"ח רס"ט, א. 5. א"ח רפ"א. 4. 1. מאירי שבת קי"ח: 5. י"ד קי"ח, ב-ג, מ"ב קע"ג, ד. 4.

5. Ezután következnek a második szombati lakoma. Szép szokás ilyenkor a vendégfogadás micváját (*háchnászá*t *orchim*) teljesíteni. Előételnek gyakran halat eszünk, amit a hústól elválasztunk: külön tányéron, külön késsel és villával esszük. A hal után szoktak (jellemzően) alkoholos italt felszolgálni, hogy ezzel is elválasszuk a következő, jellemzően húsos fogástól. A hal fogyasztásakor vigyázzunk, hogy a szálkát ne a tányéron szedjük ki, hanem a szánkából, mert különben válogatásnak (*borér*) számít.

1.5 A szombat délután menete⁵

1. A reggeli lakoma után van a Tóratanulásra szánt idő. A szombati munkaszünet egyik fontos célja, hogy időnk jut az igazán fontos dolgokra, amire egész héten nem. Azon túl, hogy a mindennapi teendőktől távol szemléljük az életünket, olyan különleges nyugalomban tudjuk a Tórárt tanulni és érteni, ahogy egész héten nem.
2. A délutáni imában (*mincha*) felolvassuk a Tórából a következő hetiszakasz első felhívását. Hogy ne terheljük a közösséget a reggeli böjttel, ezért a reggeli imából ide átkerül az *Uvá lecion* imarész a délutáni *Ásré* utánra. Ezután Tóraolvasás, majd *Ámidá*.
3. A mincha után következnek a *sálesüdesz*, vagyis a harmadik étkezés. Ezt már *skiá*, azaz naplemente előtt elkezdjük fogyasztani. *Sálos szeudot*, azaz három lakomára vagyunk kötelesek sábeszkor, a harmadik neve héberül *szeudá slisit* (harmadik lakoma). A szokás az, hogy ezt a zsinagógában fogyasztjuk, és ilyenkor mondja el a rabbi a hetiszakaszról tartott magyarázatát. Ez az időszak bizonyos szempontból a nap csúcspontjának számít, *idán ráává*-nak, azaz jóakarát idejének is szokták hívni (arámiul).
4. A mincha után Peszách és Ros Hásáná között, a nyári időszakban a *Pirké Ávot* fejezeteit szokás tanulmányozni, minden héten 1-1 fejezetet. A téli időszakban a *Borchi náfsi* (104.) és *Sir Hámáálot* (120-134.) kezdetű zsolnárokat szokás ilyenkor elmondani.
5. A sálesüdesz után a *mááriv* ima a hétköznapi rend szerint zajlik. A negyedik áldásba bekerül egy rövid szakasz (*Átá chonántánu*), ami a szombat kimenetelével kapcsolatos. Az *Ámidá* után a 90. zsolnárt utolsó mondatát, majd a 91. zsolnárt mondjuk el, mert ez kapcsolódik az új munkahét kezdetéhez: "*Tedd maradandóvá kezünk munkáját*" (90:17).
6. A zsinagógában *hávdálát* mondanak azok számára, akiknek nincsen bora, azaz elválasztják a szentet a hétköznapiától. Attól kezdve, hogy kiment a szombat és nem mondtunk *hávdálát*, nem ízlelünk (de ha még a sálesüdeszt fogyasztjuk, szabad befejezni). A *hávdálát* bor, illatos fűszer, és fonott gyertya ("fáklya") fölött mondjuk el. Áldást mondunk mindháromra, majd a nap elválasztására (*hámvávil bén kodes lechol* - aki elválasztja a szentet a hétköznapiától).
7. A *meláve málká* a "királynő" (Szombat) elkísérése, azaz a szombat kimenetele utáni lakoma neve. Ez nem kötelező, de szokás, illetve ez az egyetlen olyan lakoma, amit gyümölcs fogyasztásával is teljesíthetünk. Dávid királynak megígérték, hogy szombat délután fog eltávozni, ezért minden szombat este lakomát tartott, annak öröme, hogy megérte.

2 Tilalmak

1. 39 főmunka végzése tilos szombaton, amit a Szentély munkálataiból tanulunk. A főzés tilalmát abból tanuljuk, hogy a festéket, amivel a Szentély textíliáit festették, főzni kellett. Ezért nemcsak a konyhai főzés a tilos, hanem pl. melegvíz használata, zuhanyzás is. Ezért a csapokat is úgy nyitjuk ki, hogy a hideg felé toljuk el. Ha egy kb. 40 Celsius foknál hidegebb dolgot ennél melegebbre melegítünk, az főzésnek számít, tehát ha csak rövid időre véletlenül kinyitjuk, azzal még nem szegtünk szombatot.
2. Teát esszenciából lehet főzni, úgy, hogy szombat előtt kikészítjük egy kis pohárba a vizet, amibe belelógattuk a filtert. Szombaton először töltjük ki a forró vizet a pohárba, és azután töltjük rá az esszenciát, majd cukrot, hogy a víz addig is hűljön.
3. Tilos a facsarás, azaz nedv kinyerése szilárd anyagból. Ezért citromot, narancsot ne facsarjunk, ill. a mosogatáshoz ne szivacsot, hanem kefért használjunk.
4. Fésülni nem szabad fésűvel, mert azzal elkerülhetetlenül kiszakítunk hajszálakat. Fogat szabad mosni szájjal (fogkrémmel nem), csak arra kell vigyázni, hogy ezzel ne okozunk sebet. A WC-papírt nem szabad tépni, ezért azt előre letépjük. Ha nincs letépvé, akkor ott tépjük, ahol nincsen perforálva. (Egyébként is, ha *sinujjal*, azaz változtatással csinálunk egy munkát, az segíthet abban, hogy ne töröi tilalmat szegjünk meg.)
5. Étel ki lehet bontani, csak arra vigyázzunk, hogy ne a felirat mentén tépjük el. Konzervdobozt ki lehet bontani, de előtte alul lyukasszuk ki, nehogy a kinyitással új edényt hozzunk létre.
6. A *mükce* (félretett) olyan tárgy, amit szombaton nem használhatunk, ezért tilos mozgatnunk, hogy ne használjuk. Ez a tilalom rabbinikus. Például pénzt, elektromos eszközöket még a szombat bejövetele előtt félretesszük.
7. Tilos a vivés közterületen, illetve közterületről magánterületre, valamint fordítva. Zsebkendőt a karra kötve, ruhaként lehet vinni. A kulcsot a derekunkra kötjük, egyenként.
8. Nem szabad írni, elektromosságot használni.