



prawoboze.org

Aneks 5d: Jedzenie w Szabat — praktyczne wskazówki

Ta strona jest częścią serii o 4. przykazaniu: Szabat:

1. [Aneks 5a: Szabat i dzień chodzenia do kościoła — dwie różne rzeczy](#)
2. [Aneks 5b: Jak zachowywać Szabat we współczesnych czasach](#)
3. [Aneks 5c: Zastosowanie zasad szabatu w codziennym życiu](#)
4. [Aneks 5d: Jedzenie w Szabat — praktyczne wskazówki](#) (Obecna strona).
5. [Aneks 5e: Transport w Szabat](#)
6. [Aneks 5f: Technologia i rozrywka w Szabat](#)
7. [Aneks 5g: Praca i Szabat — pokonywanie wyzwań codzienności](#)

W poprzednim artykule przedstawiliśmy dwa nawyki przewodnie w zachowywaniu szabatu — przygotowywanie się z wyprzedzeniem oraz zatrzymywanie się, by zapytać, czy coś jest konieczne — i omówiliśmy, jak żyć szabatem w mieszanym domu. Teraz zwracamy się ku jednej z pierwszych praktycznych dziedzin, w których te zasady mają największe znaczenie: jedzeniu.

Gdy tylko wierzący postanawiają zachowywać Szabat, pojawiają się pytania dotyczące posiłków. **Czy powinienem gotować? Czy mogę używać piekarnika albo kuchenki mikrofalowej? A co z wyjściem do restauracji lub zamawianiem jedzenia?** Ponieważ jedzenie jest tak rutynową częścią codziennego życia, to właśnie w tej sferze szybko rodzi się zamieszanie. W tym artykule przyjrzymy się temu, co mówi Pismo, jak rozumieli to starożytni Izraelici i jak te zasady przekładają się na czasy współczesne.

JEDZENIE A SZABAT: POZA KWESTIĄ OGNIĄ

RABINICZNE SKUPIENIE NA OGNIU

Wśród wszystkich regulacji szabatu w judaizmie rabinicznym kluczowym przepisem jest zakaz rozpalania ognia z Wyjścia 35:3. Wielu ortodoksyjnych autorytetów żydowskich zabrania rozpalania lub gaszenia płomienia, obsługi urządzeń wytwarzających ciepło czy używania sprzętów elektrycznych, takich jak włączanie światła, naciskanie przycisku windy czy uruchamianie telefonu, opierając się na tym biblijnym fragmencie. Uważają te czynności za odmiany rozpalania ognia, a zatem zakazane w Szabat. Choć takie przepisy mogą początkowo wydawać się wyrazem pragnienia oddania czci Bogu, tak surowe interpretacje potrafią wiązać ludzi ludzkimi regułami zamiast wyzwalać ich, by rozkoszowali się dniem Pańskim. To właśnie tego typu nauki Jezus ostro potępiał, gdy zwracał się do przywódców religijnych, mówiąc: „Biada wam, znawcy Prawa, bo obciążacie ludzi ciężarami nie do uniesienia, a sami jednym palcem nie tkniecie tych ciężarów” (Łukasza 11:46).

4. PRZYKAZANIE: PRACA VS. ODPOCZYNEK, A NIE OGIEŃ

Dla kontrastu, Rodzaju 2 i Wyjścia 20 przedstawiają Szabat jako dzień zaprzestania pracy. Rodzaju 2:2-3 ukazuje Boga, który zaprzestaje dzieła stwórczego i uświęca siódmy dzień. Wyjścia 20:8-11 nakazuje Izraelowi pamiętać o szabacie i nie wykonywać pracy. **Skupienie pada nie na środki (ogień, narzędzia czy zwierzęta), lecz na sam akt pracy.** W starożytnym świecie rozpalenie ognia wymagało znacznego wysiłku: zbierania drewna, krzesania iskier i podtrzymywania żaru. Mojżesz mógłby wspomnieć inne pracochłonne czynności, aby zilustrować ten sam punkt, lecz ogień prawdopodobnie został użyty, ponieważ był częstą pokusą do pracy w siódmy dzień (Liczb 15:32-36). Samo przykazanie jednak akcentuje zaprzestanie codziennej pracy, a nie zakaz używania ognia jako takiego. Po hebrajsku שַׁבַּת (szawat) znaczy „zaprzestać”, a czasownik ten leży u podstaw nazwy שַׁבָּת (Szabat).

ZDROWE ZASADY DOTYCZĄCE JEDZENIA

Z tej perspektywy Szabat wzywa dziś wierzących, by **przygotowywali jedzenie z wyprzedzeniem i ograniczali wysiłkowe czynności w świętych godzinach.** Gotowanie wymyślnych potraw, przygotowywanie jedzenia od podstaw czy inne pracochłonne prace kuchenne należy wykonać wcześniej, a nie w Szabat. Natomiast korzystanie ze współczesnych urządzeń wymagających minimalnego wysiłku — takich jak kuchenka, piekarnik, mikrofalówka czy blender — jest zgodne z duchem szabatu, gdy służą do przygotowania prostego posiłku lub podgrzania potrawy ugotowanej wcześniej. Problemem nie jest samo „przekręcenie pokrętki” czy „naciśnięcie guzika”, lecz takie korzystanie z kuchni, które zamienia święty Szabat w zwykły dzień pracy, który **powinien być poświęcony przede wszystkim odpoczynkowi.**

WYJŚCIA DO RESTAURACJI W SZABAT

Jednym z najczęstszych błędów wśród współczesnych zachowujących Szabat jest wychodzenie do restauracji w święty dzień. Choć może to sprawiać wrażenie odpoczynku — w końcu nie gotujesz — **czwarte przykazanie wyraźnie zabrania zmuszania innych do pracy w twoim imieniu**: „Nie będziesz wykonywał żadnej pracy ani ty, ani twój syn, ani twoja córka, ani twój sługa, ani twoja służebnica, ani twoje bydło, ani cudzoziemiec, który mieszka w twoich bramach” (Wyjścia 20:10). Jedząc w restauracji, zmuszasz personel do gotowania, obsługi, sprzątania i obsługi pieniędzy, kładąc im pracować dla ciebie w Szabat. Nawet w podróży czy przy specjalnych okazjach taka praktyka podważa cel tego dnia. Zaplanowanie posiłków z wyprzedzeniem i zabranie prostego, gotowego jedzenia sprawia, że możesz dobrze zjeść bez proszenia innych o pracę w twoim imieniu.

KORZYSTANIE Z DOSTAWY JEDZENIA

Ta sama zasada dotyczy usług dostawy jedzenia, takich jak Uber Eats, DoorDash czy podobne aplikacje. Choć wygoda bywa kusząca, zwłaszcza gdy jesteś zmęczony lub w podróży, złożenie zamówienia sprawia, że ktoś inny musi zrobić zakupy, przygotować, przewieźć i dostarczyć jedzenie pod twoje drzwi — a więc wykonywać **pracę w twoim imieniu podczas świętych godzin**. To jest sprzeczne z duchem szabatu i nakazem, by nie kazać innym pracować dla ciebie. Lepszym podejściem jest zaplanowanie z wyprzedzeniem: zabierz prowiant w podróż, przygotuj posiłki dzień wcześniej albo trzymaj w pogotowiu produkty trwałe na sytuacje awaryjne. W ten sposób okazujesz szacunek zarówno przykazaniu Bożemu, jak i godności tych, którzy w przeciwnym razie musieliby dla ciebie pracować.