



legealuidumnezeu.org

Apêndice 5d: Mâncarea în ziua Sabatului — Îndrumări practice

Această pagină face parte din seria despre a patra poruncă: Sabatul:

1. [Apêndice 5a: Sabatul și ziua de mers la biserică, două lucruri diferite](#)
2. [Apêndice 5b: Cum să păstrezi Sabatul în vremurile moderne](#)
3. [Apêndice 5c: Aplicarea principiilor Sabatului în viața de zi cu zi](#)
4. [Apêndice 5d: Mâncarea în ziua Sabatului — Îndrumări practice](#) (Pagina curentă).
5. [Apêndice 5e: Transportul în ziua Sabatului](#)
6. [Apêndice 5f: Tehnologia și divertismentul în ziua Sabatului](#)
7. [Apêndice 5g: Munca și Sabatul — Navigarea provocărilor din viața reală](#)

În articolul anterior am introdus două obiceiuri călăuzitoare pentru păzirea Sabatului — pregătirea din timp și oprirea pentru a întreba dacă ceva este necesar — și am privit la cum să trăim Sabatul într-o gospodărie mixtă. Acum ne îndreptăm spre unul dintre primele domenii practice unde aceste principii contează cel mai mult: mâncarea.

De îndată ce credincioșii decid să păzească Sabatul, apar întrebările legate de mese. **Ar trebui să gătesc? Pot să folosesc cuptorul sau cuptorul cu microunde? Ce fac cu ieșitul la restaurant sau cu mâncarea livrată?** Pentru că mâncatul este o parte atât de obișnuită a vieții de zi cu zi, acesta este un domeniu unde confuzia apare rapid. În acest articol, vom privi la ce spune Scriptura, cum ar fi înțeles israeliții din vechime acest lucru și cum se traduc aceste principii în vremurile moderne.

Mâncarea și Sabatul: Dincolo de foc

Accentul rabinic pe foc

Dintre toate reglementările Sabatului în iudaismul rabinic, interdicția de a aprinde focul din Exodul 35:3 este o regulă cheie. Mulți autorități evreiești ortodocși interzic aprinderea sau stingerea unei flăcări, folosirea aparatelor care generează căldură sau folosirea dispozitivelor electrice precum aprinderea unui întrerupător, apăsarea unui buton de lift sau pornirea unui telefon, bazându-se pe acest pasaj biblic. Ei consideră aceste activități variații ale aprinderii focului și, prin urmare, le interzic în Sabat. Deși aceste reguli pot părea la început o dorință de a-L onora pe Dumnezeu, interpretările atât de stricte pot lega oamenii de reguli omenești în loc să îi elibereze pentru a se bucura de ziua lui Dumnezeu. Acestea sunt, de fapt, tipurile de învățături pe care Isus le-a condamnat aspru când s-a adresat liderilor religioși, așa cum vedem în cuvintele Lui: „Vai de voi, învățați ai Legii, pentru că îi împovărați pe oameni cu poveri cu greu de purtat, iar voi nici cu un deget nu le atingeți” (Luca 11:46).

A patra poruncă: muncă vs. odihnă, nu foc

Prin contrast, Geneza 2 și Exodul 20 prezintă Sabatul ca o zi de încetare din muncă. Geneza 2:2-3 arată că Dumnezeu a încetat din lucrarea Sa creatoare și a sfințit ziua a șaptea. Exodul 20:8-11 poruncește lui Israel să-și aducă aminte de Sabat și să nu facă nicio lucrare. **Accentul nu este pe mijloace (foc, unelte sau animale), ci pe actul muncii.** În lumea antică, aprinderea unui foc necesita un efort considerabil: strângerea lemnului, scânteierea și menținerea căldurii. Moise ar fi putut menționa și alte sarcini solicitante pentru a ilustra același lucru, dar focul a fost probabil folosit pentru că era o ispită comună de a lucra în ziua a șaptea (Numeri 15:32-36). Porunca însă subliniază oprirea muncilor zilnice, nu interzicerea folosirii focului în sine. În ebraică, שַׁבָּת (shavat) înseamnă „a înceta”, iar acest verb stă la baza numelui שַׁבָּת (Shabbat).

O abordare de bun-simț în privința mâncării

Privit prin această lentilă, Sabatul îi cheamă pe credincioșii de astăzi să **pregătească mâncarea din timp și să minimizeze activitatea obositoare în orele sacre.** Gătirea meselor elaborate, prepararea mâncării de la zero sau alte munci solicitante în bucătărie ar trebui făcute înainte, nu în Sabat. Totuși, folosirea aparatelor moderne care implică un efort minim — precum aragazul, cuptorul, cuptorul cu microunde sau blenderul — este în acord cu spiritul Sabatului atunci când sunt folosite pentru a pregăti o masă simplă sau pentru a încălzi un fel de mâncare gătit înainte. Problema nu este doar apăsarea unui întrerupător sau a unui buton, ci folosirea bucătăriei într-un mod care aduce înapoi munca obișnuită a săptămânii în ziua sfântă, care **trebuie dedicată în primul rând odihnei.**

Mâncatul în oraș în ziua Sabatului

Una dintre cele mai frecvente greșeli printre cei care păzesc Sabatul în vremurile moderne este să iasă la restaurant în Sabat. Deși poate părea o formă de odihnă — până la urmă, nu gătești — **a patra poruncă interzice în mod explicit să-i faci pe alții să lucreze în locul tău**: „Să nu faci nicio lucrare, nici tu, nici fiul tău, nici fiica ta, nici robul tău, nici roaba ta, nici vitele tale, nici străinul care locuiește în cetățile tale” (Exodul 20:10). Când mănânci la restaurant, îi constrângi pe angajați să gătească, să servească, să curețe și să încaseze bani, făcându-i să muncească pentru tine în Sabat. Chiar și în călătorii sau ocazii speciale, această practică subminează scopul zilei. Planificarea meselor dinainte și aducerea unor alimente simple, gata de consum, asigură că poți mânca bine fără a-i pune pe alții să muncească pentru tine.

Folosirea serviciilor de livrare a mâncării

Același principiu se aplică și serviciilor de livrare a mâncării, precum Uber Eats, DoorDash sau aplicații similare. Deși comoditatea poate fi tentantă, mai ales dacă ești obosit sau în călătorie, plasarea unei comenzi necesită ca altcineva să cumpere, să pregătească, să transporte și să livreze mâncarea la ușa ta — toată **munca desfășurată în numele tău în orele sacre**. Aceasta contravine direct spiritului Sabatului și poruncii de a nu-i pune pe alții să muncească pentru tine. O abordare mai bună este să te pregătești din timp: să îți iei mâncare la drum, să pregătești mesele cu o zi înainte sau să păstrezi produse neperisabile pentru urgențe. Procedând astfel, arăți respect atât pentru porunca lui Dumnezeu, cât și pentru demnitatea celor care altfel ar fi nevoiți să lucreze pentru tine.