

SJABBAT AAN TAFEL

Ontleend aan de werken van
Rabbin ing. l. Vorst z.ts.l.

SJABBAT AAN TAFEL



לע"נ
הרה"ת הוו"ה אי"א נו"נ עוסק בצרכי צבור
מוה"ר משה יצחק ז"ל פארסט
שלוחו של כ"ק אדמו"ר מליובאוויטש למדינת
הולנד

ולזכות
הרבנית החשובה מרת דאבא רייזא שתבלט"א
יחזקה השי"ת ותצליח להמשיך עבודת הקודש
בכריאות נכונה ומתוך שמחה וטוב לבב, ותיזכה
לראות בנחמת ציון בביאת משיח צדקינו!

Sjabbat aan tafel
Ontleend aan de werken van
Rabbijn ing. I. Vorst z.ts.l.

©2026 Scholten Uitgeverij B.V.
info@scholtenuitgeverij.nl
www.scholtenuitgeverij.nl

Omslag: GRAVUS | Ruben Wolf
Binnenwerk: Vera Voskuilen
Drukwerk: Drukcase
Eerste druk, september 2026
ISBN: 9789083581804
NUR: 716
Foto op pagina 143: © Ed Suister/MAI

Deze uitgave is mede mogelijk gemaakt door Wonder Cohen B.V.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden
verveelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt door middel van druk,
fotokopie, geluidsband, elektronisch of op welke wijze dan ook, zonder
schriftelijke toestemming van de uitgever.
Daarnaast mag geen enkel deel van deze uitgave worden gebruikt voor het
trainen of ontwikkelen van systemen voor kunstmatige intelligentie zonder
voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Opgedragen ter nagedachtenis aan **Rabbijn ing. I. Vorst** z.ts.l.
Eerste Hoofdshaliach van de Lubavitcher Rebbe in Nederland

Tevens ter ere van **Rebbetsin Dobbe Vorst-Rubinson**

Zes decennia lang hebben zij samen jong en oud geïnspireerd het
Jodendom positief te beleven, te blijven zingen ook in moeilijke
omstandigheden en om zelfs vanuit diepe duisternis het licht van
verlossing voor ogen te houden!

לע"נ
בועז יששכר בן אברהם ז"ל
ובילא בת יעקב ז"ל ואברהם בן יונה ז"ל
ואסתר בת חיים ז"ל וטוביה בן ברוך ז"ל
ואריה בן יצחק הכהן ז"ל ומרים בת לוי ז"ל
ויهودית בת אברהם ז"ל ומשה בן כלב ז"ל

INHOUD

Inleiding

Het oorspronkelijke format	9
Het huidige format	11
De samenstellers	12

Vrijdagavond ליל שבת

De Sjabbat Tafel	17
Hadlakat Neerot - Kaarsen aansteken	18
Sjalom Aleegem	20
Ee'sjet gajiel - Een krachtige vrouw.	22
De Kinderzegen	25
De Kidoesj	26
Moutsie maken	28
Zemierot - Liederet voor bij de maaltijd	31

Vrijdagavond - uitleg en verdieping

De kaarsen	43
De procedure van het aansteken	44
Sjalom aleegem	48
Ee'sjet gajiel	48
De Kinderzegen	49
De Kidoesj	50

Sjabbatmiddag יום שבת

De Kidoesj	55
Moutsie maken	58
Zemierot - Liederet voor bij de maaltijd	60

Sjabbatmiddag - uitleg en verdieping

De tweede maaltijd	71
De tekst van de Kidoesj	71
Niet zomaar een maaltijd	73
Onze tafel - een altaar	75
Lègem misjnè - dubbele portie	76
Smaakstof en reiniging	77
Een menu voor de Sjabbatmaaltijd	78

De derde maaltijd סעודה שלישית

Mizmor ledavied	82
Benee heegala	83

De derde maaltijd - uitleg en verdieping

Oneg Sjabbat	85
Bij de Sjabbat blijven	86

Het dankgebed na de maaltijd - ברכת המזון

Sjier Hama'alot	91
Birkat Hazimoen	92
Het eigenlijke bensjen	94
Me'een sjalosj - na-beraga	106
Boree nefasjot - algemene na-beraga	108
Vóór beragot	109

Algemene toelichting voor een maaltijd

Het wassen van de handen	113
Birkat-hamazon - het bensjen na de maaltijd	115

Uitgaande Sjabbat - הברלה

Havdala	121
Havdala voor Sefardiem	124
Hamavdiel	128

Uitgaande Sjabbat - uitleg en verdieping

Zintuigelijk havdala	131
Twee Sjabbatverhalen	132

Bijlage: Melaga - het werkverbod

Waarom Sjabbat?	138
Melaga - Op Sjabbat verboden werk	139
Redenen van Melaga - het werkverbod	140
De negenendertig melagot	141

Auteursbiografie	143
------------------	-----

INLEIDING

Dit is het eerste deel van een meerdelige serie Vorstelijk Jodendom. In deze serie zullen de gebundelde werken van Rabbijn I. Vorst z.ts.l. uitgebracht worden. In dit eerste deel, Sjabbat aan Tafel, worden de verschillende gebeden, teksten en rituelen van de Sjabbat tafel bewerkt, uitgelegd en toegelicht. Voor het grootste deel is het overgenomen uit het boek Badèrech.

Het oorspronkelijke format

In de jaren zeventig en tachtig leidde Rabbijn I. Vorst z.ts.l. een werkgroep, die een rubriek verzorgde in het maandblad Hakehilla van de Joodse Gemeente Amsterdam: Badèrech - Op weg naar praktisch joods leven!

Het initiatief is ontstaan uit noodzaak enerzijds en optimisme anderzijds. Het gebrek aan kennis bij de holocaustoverlevende generatie leidde ertoe dat er weinig met de rijke joodse tradities gedaan werd. Tegelijkertijd leefde er onder een nieuwe generatie honger naar innerlijke verrijking van het Joodse leven.

De groep heeft drie grondgedachten als uitgangspunt gesteld bij het samenstellen van Badèrech:

1. De zin van het bestaan van het Joodse volk is de Joodse levensleer.
2. Het 'alles of niets' principe geldt niet voor het Jodendom.
3. Het principe van 'na'asè wenisj'ma'.

1. De zin van het bestaan van het Joodse volk is de Joodse levensleer.

Er staat hier expres niet: 'G'dsdienst'; dit woord is te beperkt. De Joodse levensleer geeft inhoud en tegelijk doel aan het Joodse bestaan in zijn totaliteit. Doordringt het in al zijn facetten.

Alleen als de geschiedenis een doel, een gerichtheid heeft, heeft het individuele bestaan een doel.

Want wat zijn wij méér dan een seconde in de tijd? En als Joden zijn wij schakels in de geschiedenis van ons volk. De Joodse levensleer is bedoeld om ons individuele leven te verrijken, ja eigenlijk, om het te verheffen boven het grauwe alledaagse bestaan. Hier heeft het Nederlands een goed woord: heiliging, heel- of éénmaking, contact maken met de scheppende en onderhoudende Kracht van wereld, volk en enkeling.