

SEUDAH SHELISHIT – 3ª. REFEIÇÃO

No Shabat, costuma-se fazer três refeições: uma no jantar do Kabbalat Shabat, uma no almoço de sábado, e uma terceira e leve refeição chamada de Seudah Shelishit, feita normalmente nas sinagogas, e que ocorre entre as rezas de Minchá e de Maariv.

As 3 refeições do Shabat simbolizam os 3 Patriarcas (Abrahão, Isaac e Jacó) e as 3 divisões do Tanach (Torah, Ketuvim e Neviim).

O motivo de se fazer a refeição de Seudah Shelishit é baseada na parashá Beshalách, em Shemot, Cap. 16 Vers. 25: “E disse Moisés: Comei-o **hoje (hayom)**, que sábado é **hoje** para o Eterno; **hoje** não o achareis no campo.”

A Guemará (Shabat 117b) interpreta que a palavra “hoje”, repetida 3 vezes, significa que 3 refeições devem ser feitas no Shabat.

Apesar de no Vers. 15 desta mesma parashá estar descrito: “E viram os filhos de Israel, e disse a cada a seu irmão: Que é isto?, pois não sabiam o que era. E disse Moisés a eles: É o pão (lechem) que vos dá o Eterno para comer”, existe uma opcionalidade com relação à necessidade de se comer pão na terceira refeição.

A razão é que o “maná” é descrito como “lechem (pão)”, e no Vers. 25, após o terceiro “hoje (hayom)” o versículo diz: “Lo Tizmauhu bassadê – hoje não achareis no campo”. Daí a opção se comer ou não pão na Seudah Shelishit.

E como o maná não caía no sábado, pois o terceiro “hoje” do Vers. 25, tem este significado (“hoje não o achareis no campo”), alguns interpretam que a terceira refeição deve ser realizada de forma mais leve que uma refeição normal.

Não há obrigação de se fazer kidush na Seudah Shelishit, que pode conter, normalmente, qualquer alimento.

Em algumas comunidades, costuma-se fazer um estudo da Torah e/ou leitura de alguns Zemirot.

A Seudah Shelishit é concluída com o Birkat Hamazon, caso se tenha comido pão, ou com outras berachot (bênçãos), conforme descrito no comentário “Bênçãos Diversas”.

Alguns costumam chamar a Seudah Shelishit de “Shalosh Seudoth”, literalmente “Três Refeições”, como se todas as 3 refeições do Shabat fossem consideradas uma única, ou seja, nenhuma delas deve ser excluída.

Como as 2 primeiras refeições do Shabat ocorrem nos horários normais das refeições (jantar e almoço), horários que normalmente sentimos fome, poder-se-ia dizer que estas 2 refeições não são realizadas exclusivamente por causa do Shabat, mas, na realidade, porque estamos famintos.

Mas a terceira refeição, a Seudah Shelishit, que ocorre num horário que as pessoas normalmente não estão famintas, as pessoas a fazem pela Mitzvah de fazê-la, e desta forma, santificando, também, as outras 2 primeiras refeições do Shabat.

E alguns comentaristas associam as 2 primeiras refeições, mais como “físicas”, e a Seudah Shelishit, mais como “espiritual”.

A Seudah Selishit deve ser concluída antes do por-do-sol de sábado.