

S H A B A T

Una adivinanza judía: Algunas mitzvot son cumplidas al comer (por ejemplo la Matzá en Pesaj), mientras otras mitzvot son cumplidas pensando (por ejemplo el Estudio de Torá). Algunas mitzvot son cumplidas al hablar (por ejemplo el Shemá), mientras otras son cumplidas escuchando (por ejemplo el shofar en Rosh Hashaná). Pero hay ciertas mitzvot que cumplimos al sumergirnos totalmente - es decir, donde nuestro cuerpo es completamente rodeado por la mitzvá. Trata de adivinar cuales son antes de seguir leyendo...

Cuatro Inmersiones

Hay cuatro mitzvot que implican la inmersión total del cuerpo:

- 1) **Sucá** - en la fiesta de Sucot, la mitzvá es estar completamente envuelto al vivir en una sucá.
- 2) **Mikve** - en momentos apropiados, nos sumergimos completamente en las purificadoras aguas de la mikve.
- 3) **Tierra de Israel** - es una mitzvá estar ubicado físicamente en la tierra de Israel.

Estas tres son similares en que son todas inmersiones en un lugar particular.

¿La cuarta respuesta? **Shabat**.

Cuando llega Shabat, nos sumergimos en una nueva dimensión, una dimensión de tiempo. De esta manera, Shabat es cualitativamente diferente. En vez de un "lugar" sagrado al cual debemos entrar, Shabat es una santidad que viene a nosotros, una vez a la semana, todas las semanas. Y mientras siempre podemos salir de una sucá o irnos de Israel, Shabat tiene una estabilidad y permanencia que trasciende las limitaciones del espacio. Es una vacación, sin gastos, en cualquier parte del mundo. Sin necesidad de agente de viaje.

Sustancia Sagrada

¿Pero qué es santidad de todos modos? En hebreo, kedushá tiene la connotación de separado y distinto. Hacemos Kidush el viernes en la noche para distinguir entre Shabat y los días de semana. Y Kidushin, la palabra para matrimonio, es nombrada así porque aquel con quien me caso esta designado para un status único, comparado con cualquier otra persona en el mundo.

La santidad, sin importar que forma tome, es una sustancia metafísica que nuestras almas pueden percibir. Hace unos años, yo recién había regresado a Israel de un viaje a Norteamérica. Volé de regreso a Israel, y no había estado más que unos minutos abajo del avión, cuando vi que alguien agarró un bolígrafo y comenzó a escribir. Instintivamente me dije a mi mismo, "¡Hey, nosotros no escribimos en Shabat!", después me di cuenta que era miércoles.

Confundido, comprendí que la experiencia de llegar de regreso a Israel me había dado un golpe de santidad - y yo intuitivamente lo asocié con el sentimiento de Shabat. La forma puede haber sido distinta, pero la sustancia era la misma. Ya que así como Israel es un lugar sagrado, Shabat es santidad en el tiempo. **Shabat y el Tabernáculo**

En el libro de Éxodo, Moisés reúne al pueblo judío y les dice lo siguiente:

"Ustedes pueden hacer melajá durante los seis días de la semana, pero el séptimo día será sagrado para ustedes... No prendan fuego en ninguna de sus viviendas en el día de Shabat." (Éxodo 35:2-3)

Inmediatamente después de esto, la Torá describe las tareas necesarias para construir el Tabernáculo, el precursor del Sagrado Templo. ¿Por qué la Torá yuxtapone la construcción del Tabernáculo con la mitzvá de cuidar Shabat?

Porque Shabat y el Tabernáculo son uno solo. Ambos son eslabones que nos unen con una dimensión trascendental. Durante los 2000 años de exilio del pueblo judío de la tierra siguiendo la destrucción de nuestro Sagrado Templo, Shabat sirvió como nuestro santuario, el lugar para restaurar y refrescar nuestra perspectiva en un mundo con frecuencia hostil hacia los valores de la Torá. Como está dicho: "Tanto como los judíos han cuidado Shabat, Shabat ha cuidado a los judíos".

Microcosmos de la Creación

Pero la conexión entre Shabat y el Templo es mucho más profunda. En los versículos citados más arriba, la Torá prohíbe "melajá" como una violación de Shabat. Esto es confuso porque salvo la referencia de encender fuego, en ningún lugar de la Torá hay una definición de "melajá". Imagina a Moisés bajando del Monte Sinai y diciéndole al pueblo no hacer melajá - bajo la pena de muerte. La primera cosa que yo quisiera saber es: ¿Qué es melajá?!

El Talmud (Shabat 73a) explica: La Torá yuxtapone Shabat y el Tabernáculo para enseñarnos que aquellas actividades usadas para construir el Tabernáculo, son las mismas actividades que están prohibidas en Shabat. Por ejemplo, ya que el Tabernáculo implicaba coser, nosotros no cosemos en Shabat; ya que implicaba cocinar, no cocinamos.

¿Suena arbitrario? Difícilmente. Los cabalistas explican la conexión de la siguiente manera:

Dios creó el mundo en seis días y descansó en el séptimo; en nuestro esfuerzo por emular a Dios debemos asimismo descansar en el séptimo. Pero para saber como descanso Dios en el séptimo, primero debemos saber que acciones creativas hizo durante los primeros seis días.

Aquí es donde el Tabernáculo es la clave: El Tabernáculo representa un microcosmos del universo - una destilación de todas las energías, diseños y recursos encontrados en el mundo material. Betzalel, el arquitecto principal del Tabernáculo, entendió los planos para la construcción del Tabernáculo solamente porque comprendió el código de la creación. De hecho, el nombre Betzalel significa "en la sombra de Dios".

Por eso al ser el microcosmos de la creación, las actividades llevadas a cabo construyendo el Tabernáculo, son precisamente paralelas a aquellas acciones realizadas por Dios (por así decirlo) al crear el mundo. Ya que el Tabernáculo implicaba escribir, nosotros emulamos el descanso de Dios al no escribir en Shabat.

Las actividades prohibidas en Shabat - "melajá" - son diferentes de la definición secular de "trabajo"; nos abstenemos de "acciones creativas," no de "esfuerzo." Por ejemplo, en Shabat puede que este permitido acarrear una caja pesada desde el sótano hasta el ático, pero al mismo tiempo esta prohibido encender un fósforo. Mover la caja no implica un cambio en el estado creativo del objeto, mientras que prender el fósforo claramente si.

Paz y Armonía

El efecto es profundo. En Shabat, cuando dejamos de crear, no sentimos más la necesidad de competir con el mundo que nos rodea.

La Torá elige "prender fuego" como su único ejemplo de melajá, porque personifica lo divisivo, energías de combustión que Shabat pretende evitar. En vez de imponer nuestra voluntad sobre el mundo, estamos en armonía con él. No manejamos automóviles, no hacemos trabajar a los animales, e incluso no arrancamos siquiera una hoja de pasto.

En Shabat, todos son reyes. Aprovechamos la espiritualidad extra infundida en Shabat para enfocarnos en nuestras metas espirituales, las cuales expresamos a través de rezos, estudio de Torá, comidas festivas, y tiempo que pasamos con familia y amigos. Por un día cada semana, no hay competencia. Sólo hay abundancia.

¡Dame un Descanso!

Además de paz comunal, Shabat trae paz personal también. Seis días a la semana, el hombre moderno esta encerrado en un ciclo de correo electrónico y teléfonos celulares. Shabat es nuestra oportunidad de retroceder y momentáneamente liberarnos de la presión.

Hace muchos años, yo estaba entrevistando a una famosa estrella de rock en la cima de su carrera. (Lo siento, sin nombres.) "Dime," le pregunte, "¿Cuál es la mejor parte de ser una estrella de rock? ¿Es la fama? ¿El Dinero? ¿El viajar por el mundo?"

Pensó por un momento y dijo, "La mejor parte de ser una estrella de rock es subir al escenario cada noche."

Buena respuesta, pensé. "Entonces dime", pregunté, "¿Cuál es la mejor parte de subir al escenario cada noche? ¿Es la adoración del público? ¿La potente música y las brillantes luces? ¿La increíble atmósfera de fiesta?"

Con toda sinceridad, me miró y dijo, "La mejor parte de subir al escenario cada noche es que nadie puede ubicarme en el teléfono."

Aquí hay un hombre que tenía todo - dinero, fama, honor. Y todo lo que quería era un descanso.

Para los judíos, Shabat es nuestro descanso. Nos da poder - de no desechar nuestro mundo laboral - pero de retener nuestra habilidad de ser independientes de él. Shabat da equilibrio y perspectiva para nuestras vidas y para nuestra semana. Así como los seis lados de un cubo reciben forma y sustancia de su centro sólido, de la misma forma, los seis días de la semana son equilibrados por Shabat, la dimensión interior.

Trayendo la Redención

Y es Shabat el que sostiene la llave del futuro judío.

El Talmud (Shabat 118b) cuenta: "Si todos los judíos cuidaran sólo dos Shabatot correctamente, la redención final ocurriría."

¿Por qué es necesario cuidar dos Shabatot correctamente? ¿Por qué uno no es suficiente?

Hay un mundo de diferencias entre el primer y el segundo Shabat. Un Shabat cuidado aisladamente seguramente sería espiritualmente elevador, pero este no es el tipo de Shabat que llevaría a la redención. Mas que un simple día, Shabat debe "derramarse" sobre la siguiente semana, elevando todas nuestras acciones y pensamientos.

Shabat no es el final de nuestra semana, sino que es el punto medio y la fuente de energía. El segundo Shabat, abordado después de una semana tan influenciada, es completamente distinto. Marca una cumbre espiritual, no una isla. Éste es el tipo de Shabat del cual su observancia traerá la redención. Éste es el Shabat de una semana, y un mundo, elevados. (Ver Kedushat Haleví, Ki Tisá 31:13)

Y esta es la grandiosa y permanente paz que nuestro pueblo anhela.

Al anoecer este viernes, toma un minuto y trata el siguiente ejercicio: Aprieta tus puños con fuerza por 60 segundos. **Después suéltalos.** Eso, mis amigos, es Shabat.

Shabat es el nombre del séptimo día de la semana. La Torá dice, "Seis días trabajarás, y el séptimo día es Shabat, para el Eterno tu Dios." (Deuteronomio 5:13)

En el judaísmo, los otros días de la semana (domingo, lunes, etc.) no tienen nombres propios especiales. Más bien, nos referimos a estos días como "el primer día hacia el Shabat," etc. Cada día es conocido solamente por su relación con el Shabat. De esta manera, recordamos diariamente la centralidad del Shabat.

Esperamos con ansias su llegada, apartamos a un costado ropa y comida especial para él. Shabat está en el centro mismo de la conciencia judía. Es repetido más veces que cualquier otra mitzvá en la Torá, siendo la única observancia ritual que es parte de los Diez Mandamientos.

Los judíos observantes te dirán que Shabat es una de las más grandes fuentes de inspiración. Y, paradójicamente, Shabat suele ser el más grande obstáculo para aquellos que están acercándose al judaísmo.

¿Qué es lo que tiene el Shabat que lo hace tan importante para los judíos? ¿Tan poderoso para algunos y aun así tan desconcertante para aquellos que no lo han experimentado?

Una Muestra de "El Mundo Venidero"

El Midrash dice: Cuando los judíos estaban reunidos en el Monte Sinai para recibir la Torá, Dios les dijo que el paraíso sería su recompensa por cumplir los mandamientos. Ellos Le preguntaron, "¿Cómo sabemos que el paraíso es tan bueno? ¿Qué tal una muestra gratis para ver si vale la pena?" (Aparentemente los judíos siempre hemos sido astutos negociantes).

Dios no se enojó. Él sabía que el paraíso es donde experimentamos el puro y auténtico placer de Su infinitud. Así que dijo, "No hay problema. Les mandaré una muestra. El Shabat."

Por lo tanto los sabios dicen: Shabat es "una muestra del paraíso en la tierra." Si el paraíso es pura espiritualidad, entonces Shabat es una muestra de esa experiencia.

Los Dos Mandamientos de Shabat

Hay dos preceptos centrales que nos enseñan como cuidar Shabat.

El primer precepto es no trabajar en Shabat. La Torá dice: "Seis días trabajarás, y el séptimo día es Shabat, para el Eterno tu Dios. [En ese día] no harás ninguna melajá" (Éxodo 20:9). (Melajá es un tipo de trabajo que definiremos más adelante).

El segundo es un precepto positivo de descansar en Shabat: "Y en el séptimo día descansarás" (Éxodo 23:12).

Un precepto es no hacer ninguna melajá y el segundo precepto es descansar. Pero, ¿Por qué necesitamos a ambos? Si la Torá nos dice "no trabajar", obviamente vamos a descansar y relajarnos mucho. ¿Por qué necesitaríamos un segundo precepto que nos ordene descansar?

Si la Torá nos tiene que dar dos preceptos separados, entonces claramente, uno no es el resultado automático e instantáneo del otro. El hecho que abstenerse de trabajar no es suficiente para automáticamente incluir descanso, implica que el "descanso" que hacemos en Shabat debe ser algo extra, algo que va más allá del resultado natural de no trabajar. Aparentemente el objetivo de Shabat no es simplemente poner nuestros pies para arriba, broncearse y tomar cócteles.

Entonces, ¿Cuál es la verdadera finalidad de estos preceptos?

¿Por Qué "No Trabajar" en Shabat?

En "Desayuno de Campeones," una novela de Kurt Vonnegut, el personaje principal de la historia está una tarde en un bar tomando un trago lentamente. De la nada, se ve envuelto por la preocupación. Alguien a quien él tiene ansias de ver, y que, sin embargo, está de alguna manera amenazándolo, acaba de entrar al bar y está acercándose a su mesa. Se da vuelta para esconder su rostro. De repente, siente un golpecito en su hombro. Al darse vuelta, queda cara-a-cara con el autor del libro del cual él es el personaje principal.

Sus miedos más profundos se acaban de hacer realidad. Habiendo abrigado la esperanza de ser amo de su propio destino, debe ahora enfrentarse al hecho de que vive y muere por un trazo del lápiz del autor.

La historia de Vonnegut representa el conflicto enfrentado por todo ser humano.

Por un lado, todos anhelamos tener conciencia de la existencia de Dios, para estar cerca de este Ser Todopoderoso que creó todo y nos sustenta diariamente.

Por otro lado, todos vivimos con el miedo constante a confrontar el hecho que no somos capitanes de nuestros barcos. Cada uno de nosotros querría ser el número uno. Nuestro ego preferiría vernos como el centro del universo, en total control de nuestras vidas, nuestro destino, y el mundo. Entonces tratamos de convencernos que tenemos todo bajo control y en el proceso sacamos a Dios de nuestras vidas.

Shabat es la herramienta judía que nos asegura el no malentender nuestro lugar en el universo. Abstenerse de trabajar es el primer paso hacia lograr este objetivo. Dios le dio al hombre el poder de manipular y cambiar el mundo. Por esto, fácilmente nos auto-engañamos con el pensamiento de que controlamos el mundo.

Entonces llega Shabat. Cada séptimo día, nos "retiramos" del mundo y declaramos que no estamos a cargo de este mundo. Detenemos todo el trabajo de creación y reconocemos que el mundo es de Dios, no nuestro. Podemos manipular el mundo, pero no somos sus dueños. Dios nos da claras pautas para como podemos moldear el mundo, pero no es nuestro para hacer con él como estimemos conveniente todo el tiempo.

Cuando nos abstenemos de trabajar en Shabat, recuperamos la claridad y el entendimiento acerca de quien es el verdadero Creador.

El Objetivo Principal de Shabat

Una vez que salimos de las ilusiones de nuestro propio poder e importancia (es decir, una vez que nos damos cuenta que no somos Dios), nos liberamos para alcanzar y experimentar el objetivo primordial de Shabat: ponerse en contacto con Dios. A pesar de que es verdad que podemos estar en contacto con Dios y la espiritualidad durante la semana, sólo ocurre si hacemos un particular esfuerzo para tomar parte de estas experiencias. Debemos luchar contra las influencias banales del día de trabajo para poder acercarnos a lo espiritual.

En Shabat, sin embargo, el nivel espiritual del mundo es intensificado. Dios nos sumerge en un ambiente espiritual, y nuestra percepción de su cercanía es elevada. Es como si fuese aumentada la estática.

En Shabat, cuando dejo de crear, ya no siento la necesidad de competir con el mundo que me rodea. No manejo mi auto, no hago trabajar a mis animales, ni siquiera arranco una hoja de pasto. En vez de imponer nuestra voluntad sobre el mundo, estamos en armonía con él.

En Shabat, todos somos reyes. Aprovechamos la espiritualidad extra infundida en Shabat para centrarnos en nuestras metas espirituales, las cuáles expresamos a través de los servicios de rezo, el

estudio de Torá, las comidas festivas y el tiempo que pasamos con la familia y amigos. Por un día, no hay competencia. Hay sólo abundancia.

A esto se refiere el segundo precepto como "descansar". En Shabat, el duro esfuerzo que implica el ponerse en contacto con Dios viene naturalmente. El alma tiene lo que está buscando. Está descansando.

Shabat es nuestro recreo. Nos fortalece, no para desechar nuestro mundo diario, sino que para conservar nuestra capacidad de ser independientes de él. Shabat nos da equilibrio y perspectiva para nuestras vidas y para nuestra semana. Un cubo, que tiene seis lados, recibe su forma y sustancia desde su centro sólido. De la misma manera, los seis días de la semana están equilibrados con Shabat - la dimensión interna.

La Conexión con el Tabernáculo

Si vamos a abstenernos de trabajar en Shabat, necesitamos saber como la Torá define "trabajo". Las reglas pueden sorprenderte: Arrastrar un saco de papas de 25 kilos de un cuarto a otro en Shabat esta técnicamente permitido, mientras que apretar el interruptor de una lámpara esta prohibido.

No es el "trabajo" lo que está prohibido en Shabat; Más bien es la categoría especial de trabajo llamada melajá. Éste termino se refiere a los 39 tipos de actividades creativas que fueron usadas para construir el Tabernáculo, el santuario portátil usado por los judíos durante el tiempo de Moshé y Yehoshúa. Estas 39 actividades incluyen, por ejemplo, plantar, cocinar y escribir.

El tabernáculo era el lugar físico donde la experiencia de Dios era más directamente tangible que en cualquier otro lugar en la tierra. Similarmente, Shabat es el período de tiempo en el cual la presencia de Dios es sentida más intensamente que en cualquier otro momento durante la semana. En otras palabras, así como el Tabernáculo es santidad en el "espacio", Shabat es santidad en el "tiempo".

En Shabat, por lo tanto, las actividades usadas para construir el Tabernáculo son completamente innecesarias, puesto que Shabat ya es un "santuario en el tiempo". El Shabat tiene una estabilidad y una permanencia que trascienden las limitaciones del espacio. Es una vacación gratis en cualquier parte del mundo - sin necesidad de agente de viajes. La presencia de Dios esta con nosotros simplemente a causa de la atmósfera que trae Shabat.

Esto explica por que en Shabat no nos debemos preocupar de ningún asunto que haya quedado sin terminar de la semana. En cambio, debemos sentir que todo esta completo. Shabat mismo marca una conclusión de nuestras metas.

El Bang de Shabat

¿Cuál es la experiencia de Shabat, y cómo nos conectamos con ella?

Imagina que estas en un cuarto con alguien que dice, "Quiero poder decir si esta claro u oscuro en este cuarto. ¿Cómo debo hacerlo?". Tú le dices, "Eso es fácil. Sólo abre tus ojos y ve si esta claro u oscuro." Él dice, "Tú no entiendes. Cualquiera puede hacer eso. Yo quiero poder oler la diferencia entre claro y oscuro." Tú le dices, "No puedes oler la diferencia entre claro y oscuro." Él dice, "¿Qué te parece probarlo?" "No puedes probar la diferencia. Para saber la diferencia entre claro y oscuro tienes que usar tus ojos."

Ése es exactamente el problema con Shabat. Es una experiencia distinta a lo que podemos estar acostumbrados. Para conectarse con Shabat, tienes que ponerte en contacto con tu sexto sentido. Con tu alma.

Al final de Shabat, tenemos una ceremonia llamada Havdalá, que significa "separación". Hacemos una bendición para agradecer a Dios por separar entre lo sagrado y lo mundano, y entre la luz y la oscuridad.

La diferencia entre lo sagrado y lo mundano es tan clara como el día y la noche. "Mundano" es lo inmóvil y las distracciones de las actividades diarias - comprar, viajar, computar. "Sagrado" es el alma anhelando contactarse con su creador. Tu alma no quiere comer o dormir. Tu alma es alimentada a través de la espiritualidad, y no se sentirá satisfecha hasta conseguirla.

Shabat está diseñado para facilitar el contacto del alma con la espiritualidad - con Dios. Liberamos nuestras mentes de las presiones del trabajo y nos concentramos en nuestras metas espirituales, las cuales son construidas en la estructura del día a través de los servicios de rezo, las comidas festivas, el estudio de Torá y el tiempo que pasamos con familia y amigos.

Cuidando Shabat

Shabat no es solamente la mejor herramienta espiritual del judaísmo, sino que históricamente también ha sido una prueba decisiva de si un individuo o una familia seguirán siendo una vibrante parte del pueblo judío. La famosa máxima dice:

"Más de lo que el judío ha cuidado el Shabat, el Shabat ha cuidado al judío."

Una historia real:

Bnei Brak es una ciudad en Israel con una gran población religiosa. Una vez había un hombre viviendo ahí que no era religioso, pero ya que vivía en la zona, mandó a su hija a una midrashá (centro de estudio de Torá para mujeres). Después de estudiar unos años en la midrashá, la hija decidió que quería cuidar Shabat. Dado que la familia no quería cuidar Shabat, cada semana se desataban peleas entre los padres y la hija.

Un viernes por la tarde, la hija fue a la tienda del barrio a comprar velas para Shabat. El dueño de la tienda, que sabía que la familia no cuidaba Shabat, asumió que la chica quería velas de yahrtzeit y le dio dos. (Las velas de yahrtzeit son prendidas en memoria de los fallecidos en la fecha de su muerte).

Aquella noche, mientras sus padres estaban en el piso inferior de la casa, la hija fue silenciosamente a su cuarto para prender las velas. Poco después, sus padres fueron a ver como estaba. Mientras abrían la puerta, vieron las velas de yahrtzeit prendidas. "¿Por quién son?" preguntaron.

"Una es por papá," dijo, "y una por mamá."

La ironía de las palabras de su hija dio en el blanco. Sin Shabat, se dieron cuenta, era solamente una cosa de tiempo antes que su conexión con la continuidad judía se muriera para siempre. Lentamente los padres empezaron a volver a un estilo de vida judía más fuerte y vibrante.

Una Manera Práctica para Empezar

Si Shabat parece un proyecto desalentador, recuerda que en el judaísmo no es "todo o nada." Incluso un momento de abstinencia consciente de hacer una melajá en Shabat es una poderosa oportunidad para estar en contacto contigo mismo y con Dios.

¿Cómo empezar? Invita a tus amigos a comer el viernes en la noche. Prende las velas, haz kidush, canta algunas canciones, y comparte unas palabras de Torá. (Puedes hablar de la parashá de la semana, o elige un tema como "libre albedrío" o "vida después de la muerte")

Pero haz una regla: no habrá entretenimiento externo. Sin radio, sin televisión, sin teléfono, sin Internet. Pruébalo por algunas horas, y aumenta la cantidad de tiempo a medida que te vayas sintiendo más cómodo. La clave es poner a un lado el control del universo y estar en contacto con el Todopoderoso.

Finalmente, aquí hay un ejercicio que puede realmente darte ganas. Al anochecer este viernes, tómate un minuto y haz lo siguiente: aprieta tus puños por 60 segundos. Luego suéltalos.

Eso, amigos míos, es Shabat.

Pregunta: Shabat es llamado "un día de descanso". Según la ley judía, en Shabat uno puede cargar un saco de papas de 50 kilos por su casa durante todo el día pero está prohibido apretar el interruptor de la luz.

¿Cómo es que esto tiene sentido?

Puntos de Conversación:

La Torá prohíbe hacer melajá, lo que es usualmente traducido como "trabajo," en Shabat. Este "trabajo" prohibido no significa trabajo manual, ya que está permitido cargar objetos pesados en Shabat.

Lo que está prohibido es la "actividad creadora", el tipo de actividad que Dios hizo durante los primeros seis días de la creación y que dejó de hacer en Shabat. Así como Dios descansó en Shabat, también lo hacemos nosotros; por lo tanto no escribimos, cocinamos o construimos en Shabat, ya que son todos actos creativos.

¿Qué se supone que ganamos al descansar de la "actividad creadora" en Shabat?

Durante la semana los seres humanos están inmersos en manipular y cambiar el mundo. Nuestra tarea es salir y construir nuestro mundo. Estamos ocupados conquistando espacio, cerrando tratos, creando productos, construyendo edificios, viajando por la súper-autopista de la información. Es fácil comenzar a pensar no sólo que somos como Dios al ser una fuerza creadora en el mundo, sino que incluso somos Dios mismo, los amos del universo.

Por eso cada siete días nos detenemos, dejamos de construir el mundo y recordamos que no somos Dios. Al cesar toda actividad creadora hacemos una declaración para nosotros y para la humanidad de que aunque podemos manipular el mundo, no somos su dueño; el universo le pertenece a Dios. No es nuestro para hacer con él como nos plazca. Tenemos pautas claras que determinan la manera apropiada según la cual podemos moldear el mundo.

Al desconectar los teléfonos, apagar la televisión y deshacernos de todo el ruido y ocupaciones en las que estamos atrapados seis días a la semana, nos demostramos a nosotros mismos nuestro verdadero sentido de libertad - y que no estamos esclavizados por nuestra rutina diaria.

En Shabat nos permitimos tomar un respiro profundo y reconectarnos a la Fuente de todo. Al salirnos del aluvión de nuestras actividades y recordarnos que no somos Dios, nos abrimos a la oportunidad de experimentar lo espiritual, que está más fácilmente accesible en Shabat. Paramos de trabajar para convertirnos en algo, y por un día a la semana nos concentramos en ser.

Cita de Erich Fromm:

"Trabajo" es cualquier interferencia de la humanidad, ya sea constructiva o destructiva, con el mundo físico. "Descanso" es un estado de paz entre el humano y la naturaleza. La humanidad debe dejar la naturaleza intacta, sin cambiarla en ninguna manera... En la base de esta definición general podemos entender el ritual de Shabat. En efecto cualquier trabajo pesado como arar o construir es considerado trabajo según nuestra definición, así como también de acuerdo al sentido moderno de la palabra. Pero incluso prender un fósforo y arrancar una hoja de pasto, a pesar de no requerir esfuerzo, son símbolos de interferencia humana con el proceso natural, y son una brecha en la paz entre la humanidad y la naturaleza.

Pregunta: Shabat es considerado el día más "sagrado" de la semana. Sin embargo hay un precepto especial de intensificar el disfrute del mundo material en este día: comer tu comida favorita, usar tu mejor ropa, tomar vino, acurrucarte con tu pareja y dormir la siesta.

¿No es todo esta materialidad contraproducente para elevarnos espiritualmente?

Puntos de conversación: (Un acercamiento al punto de vista judío que puedes querer compartir con amigos como "alimento para el pensamiento".)

Cuando piensas en una persona "santa", ¿Qué te viene inmediatamente a la cabeza?

Por lo general, es la imagen de una persona viviendo sola en la cima de una montaña, quien se ha distanciado de los placeres del mundo material. Sin relaciones maritales, sin un bistec de un kilo con una copa de vino tinto. Un asceta.

Algunas personas piensan que la santidad puede ser alcanzada solamente a través de la negación de los placeres materiales, ya que para ellos la satisfacción física es un obstáculo para la espiritualidad. Es algo que rebaja a la persona, y es a lo sumo una concesión a los instintos más básicos y débiles del ser humano.

Ésta no es la perspectiva judía de la santidad. De hecho, todo lo santo en el judaísmo esta en efecto atado a lo físico; no puedes ser santo sin ello.

¿Por qué?

El judaísmo se refiere a Dios como nuestro Padre en el Cielo. Así como nuestros padres quieren que tengamos todo lo bueno, el Todopoderoso quiere lo mismo para nosotros: que tengamos el mayor placer posible. Dios no creó un mundo físico para frustrarnos, sino que para disfrutarlo. Cuando te niegas a probar el plato que tu madre hizo especialmente para ti, ella naturalmente se enoja. No le estas permitiendo darte todo el placer que tiene para dar.

De la misma manera, el Talmud nos dice que vamos a rendir cuentas por cualquier placer permitido que no hayamos probado al menos una vez. Dios no quiere que nos apartemos de Su mundo. Nuestro desafío es propagar santidad usando el mundo de la manera apropiada. La intención y el propósito definen la calidad espiritual de una acción. Podemos tomar vino tratando de escapar a través de la embriaguez, o podemos elevar la acción de tomar usándola para celebrar y honrar Shabat. La acción misma es neutra. Al dirigirla hacia un fin espiritual, la hacemos santa.

Es por ello que el kidush hecho sobre el vino que santifica al Shabat es llamado "kidush", que proviene de la palabra hebrea kadosh - santo, y por lo que el matrimonio es llamado kidushin. Tomar vino y estar con nuestra pareja son acciones físicas que son santas cuando son dirigidas hacia un fin elevado. *De: Shmooze: A Guide to Thought-Provoking Discussions on Essential Jewish Issues"*

Los egipcios comenzaron a obligar a los israelitas a hacer trabajo destinado a romper sus cuerpos. (Éxodo 1:13)

Para mantener a los israelitas ocupados y que no tuviesen tiempo de pensar en las palabras de Moisés anunciando su libertad, el Faraón decretó que los esclavos judíos tendrían que de ahí en adelante recolectar su propia paja, manteniendo la cantidad previa de ladrillos que debían hacer. ¿Por qué el Faraón simplemente no duplicó la cantidad de ladrillos? De esa manera, hubiese forzado a los israelitas a trabajar más duro y se hubiese beneficiado con el doble de producción.

La Torá describe nuestro trabajo en Egipto como *Avodat Parej*, literalmente trabajo que rompe a la persona. *Avodat Parej* esta definido como trabajo que no tiene propósito alguno y esta diseñado sólo

para mantener al esclavo ocupado (ver Leyes de Sirvientes de Maimónides 11:6). Nos está específicamente prohibido hacer trabajar de esta manera a un sirviente judío (Levítico 25:43).

El Faraón entendió que nada disminuye tanto a una persona como no ver el propósito de su actividad, es decir el trabajar sin ningún resultado del cual estar orgulloso. Por lo tanto puso a los esclavos judíos a construir *arei miskanot*, que puede ser traducido como ciudades lamentables. Estas ciudades, dice el Midrash, eran construidas sobre cimientos de arena y se derrumbaban inmediatamente después de terminadas, sólo para ser reconstruidas nuevamente. De esta manera, duplicar el trabajo de los israelitas sin doblar la producción encajaba perfectamente con los planes del Faraón.

El trabajo puede ser estimulante, satisfactorio y ennoblecedor, pero solamente cuando es *melajá* - trabajo con propósito, trabajo con un objetivo. Pero el trabajo sin finalidad (avodá) sólo sirve para quebrar el espíritu de la persona. Un prisionero, en un campo de trabajo soviético, estuvo en cautiverio en su celda por diez años y fue forzado a girar una manija que sobresalía de la pared de su celda. Se le dijo que la manija giraba un molino de harina en el otro lado, pero al ser liberado, descubrió que la manija no estaba conectada con nada. El comprender que había trabajado sin sentido fue más abrumador para él que los diez años de encarcelamiento.

El Talmud (Beitzá 16a) llama a los Babilonios insensatos por comer su pan con pan. Los *ba'alei musar* (los éticos judíos) explican que ellos estaban atrapados en un círculo vicioso sin otro propósito que su propia perpetuación. Trabajaban solamente para ganar suficiente pan para tener fuerza para trabajar otro día, y ganar más pan para sustentarse por otro día. Trabajar para poder comer, para poder trabajar un poco más, lleva a una vida sin propósito. Cuando la necesidad de ganarse la vida es eliminada de nuestra existencia, esta pierde todo el significado. Es por eso que tantos jubilados se deprimen, e incluso suicidan, cuando dejan de trabajar.

Aquellos con Torá, no deben pasar por esta difícil situación, ya que entienden que todo lo que hacen es para asegurar la vida eterna en el *Olam Habá*, el mundo venidero. Este reconocimiento da significado y valor a todas las ocupaciones de la vida, mientras más grande es el propósito y objetivo, más significativo es el esfuerzo. "Seis días trabajarás (*ta'avod*) y harás toda tu *melajá*, y el séptimo día será Shabat para tu Dios..." (Éxodo 20:9-10). Lo que transforma el trabajo ordinario (*avodá*) de una persona en trabajo con propósito, en una actividad creativa (*melajá*), es Shabat, el adelanto en este mundo del *Olam Habá*.

La palabra *parej* puede ser calculada con un valor numérico de 39, correspondiente a las 39 *melajot* de Shabat, las actividades creativas que se hacían para construir y mantener el *Mishkán*. Por lo tanto el opuesto de *avodat parej* - trabajo sin objetivo y sin sentido - es *meléjet hamishkán*, *meléjet* Shabat - trabajo con propósito que lleva a resultados eternos.

Muchas veces las mujeres sienten que su trabajo es *avodat parej*, sin resultados duraderos. La ropa limpia es rápidamente ensuciada de nuevo, la casa es estropeada tan pronto como es ordenada. El resultado de horas de trabajo duro en la cocina no es enmarcado y guardado a perpetuidad, sino que rápidamente devorado. La clave para hacer estas tareas ennoblecedoras y estimulantes es constantemente recordar su objetivo final: la creación de una atmósfera que permita a cada miembro de la familia funcionar adecuadamente y desarrollar su máximo potencial.

Moisés fue inicialmente instruido a decir al Faraón que los judíos querían abandonar Egipto por tres días de celebración y sacrificio en el desierto. No se le dijo al Faraón sobre el verdadero propósito de la partida para que él pudiese usar su libre albedrío. Si se le hubiese dicho que los judíos querían irse para siempre, hubiese sido imposible que aceptara la petición. A los israelitas, por otro lado, había que decirles la verdad sobre su partida a pesar de que el plan de tener que conquistar la Tierra pudiese atemorizarlos, ya que el objetivo final de la Tierra de Israel le dio sentido a todo el Éxodo.

Visto así, podemos entender el siguiente Midrash. Moisés proclamó, "Yo pequé con la palabra az, y rectificaré [mi pecado] con la palabra az. Pequé diciendo 'Desde que (*me'az*) me acerque al Faraón para

hablar en Tu nombre, las cosas se han puesto peor para este pueblo' (Éxodo 5:23). Y rectificaré [mi pecado] con la palabra az - 'entonces (az) Moisés cantará la canción en el Mar Rojo' (Éxodo 15:1)."

Moisés pecó al aislar temporalmente un hecho - el decreto del Faraón de trabajo adicional - sin ponerlo en la perspectiva de la meta final. Si Moisés hubiese visto el decreto como una etapa más hacia la eventual redención, lo hubiese visto diferente. Moisés rectificó su error cuando cantó en la división del mar no sólo por el momento de presente salvación, sino que por todas las futuras redenciones hasta la resurrección de los muertos. Por lo tanto cantó en tiempo futuro.

La Mishná en Avot (1:3) dice que uno no debe servir a Dios con el propósito de recibir una recompensa. Maimónides (Leyes de Teshuva 10:1) explica que la recompensa de la cual se habla incluye a recompensa del *Olam Habá* por cumplir las mitzvot. Más bien, uno debería servir a Dios por amor puro y devoción, sin segundas intenciones en absoluto. Sin embargo la Torá está llena de versículos que nos recomiendan enfáticamente cumplir sus preceptos "para que vivas" o "para que tus días sean multiplicados," (ver por ejemplo, Éxodo 20:12, Deuteronomio 4:1, 4:40, etc.) - que son entendidos como refiriéndose a la vida eterna.

La resolución de esta contradicción aparente es, que el conocimiento de que las mitzvot llevan a la vida eterna da una dimensión e importancia agregadas a la realización de la mitzvá misma - además de cualquier asunto con la recompensa del *Olam Habá* - y por lo tanto engendra un amor más profundo por los preceptos. En este contexto, no está dicho "para que," refiriéndose a una consecuencia del cumplimiento de las mitzvot, sino que "porque" en el sentido de revelar la verdadera importancia de las mitzvot. El reconocer esa importancia aumenta el amor del Creador, Quien otorgó a su creación significado eterno.

Para apreciar realmente el significado de nuestras ocupaciones terrenales y las mitzvot que constituyen el servicio de Dios, debemos estar constantemente conscientes de que nuestro objetivo final es perfeccionar el mundo cumpliendo la voluntad de Dios.

El viernes por la noche es muy espiritual para mí. Tiene la oscura y profunda cualidad que simplemente infunde significado en el ambiente. También me recuerda a mi niñez, porque aunque no fuésemos tan observantes como lo soy yo ahora con mi propia familia, siempre tuvimos cierto tipo de celebración el viernes por la noche.

El día de Shabat es mucho más libre y fácil. Tal vez no tan espiritual, pero mucho más entretenido. Los niños vuelven de la sinagoga todos entusiasmados, y tenemos una tradición que antes de la comida cantamos y las niñas bailan en una pequeña ronda. Es tan lindo.

En la mesa usualmente tenemos invitados con hijos y la atención está en los pequeños. Les preguntamos qué han estado aprendiendo en el colegio y tratamos de hacer la experiencia de Shabat entretenida y significativa para ellos en su nivel.

***LA CENA DEL VIERNES

El viernes en la noche tiene tanta clase, con todo limpio y tan en el espíritu de Shabat. Me encanta cómo se ve la mesa con la mejor loza, cristales y servilletas de lino. Siempre invitamos a dos o tres parejas para compartir con ellos la noche. Es una noche "sin niños", porque la mayor parte del año, los niños se acuestan temprano.

El día de Shabat es familia. Invitamos amigos con sus hijos, y la comida y el ambiente son mucho más sencillos. Uso platos y servilletas desechables para que también el limpiar sea rápido. Adaptado de "Friday Night and Beyond" por Lori Palatnik (Jason Aronson Pub.).

Después de los servicios matinales hay un tiempo para las historias y las canciones.

En el oscuro y espiritual momento del viernes en la noche, fue fácil dejar atrás el trabajo y ajetreo de la semana. Pero ahora es de día - mediodía. Que fácil sería levantarse y hacer... que desafiante es quedarse y continuar la experiencia de Shabat.

Este día especial es nuestra señal. Estamos publicando que Dios creó el mundo, y así como Él dejó de crear por un día, nosotros dejamos de crear por un día. Ser como Dios, emular al Todopoderoso, es acercarnos a Su esencia y experimentar lo máximo en trascendencia.

Esa es la señal entre nosotros y Dios.

Convertirnos en una nación, y que se nos pida ser una "luz" para las otras naciones del mundo, significa cierta responsabilidad. Este "Shabat judío" es una de las maneras en la que cumplimos esta responsabilidad al fijar un ejemplo de valores que son eternos: familia, comunidad, y el relacionarse con nuestro Creador.

Esa es la señal entre el Pueblo Judío y el mundo.

Y esta señal, este estandarte, este cartel luminoso al que llamamos Shabat está ahí para recordarnos quienes somos como individuos; que no fuimos creados sólo con cuerpo, sino también con alma. Éstas 24 horas especiales son para conectarnos con esa verdad y usarlas para llegar a realizar nuestras potencialidades como seres únicos.

A la luz del día, la tentación de volver a la rutina está ahí. Por lo tanto paramos y hacemos Kidush otra vez. Sin embargo, esta vez, insertamos una idea completamente distinta a la de la noche anterior.

Cómo Hacerlo

1. La segunda comida de Shabat comienza algunos momentos después de los servicios matutinos en la sinagoga (aproximadamente a la hora del almuerzo).
2. Usualmente se hace Kidush en la sinagoga después del servicio matutino. Asegúrate de escuchar el Kidush de quien sea que lo recite (usualmente el rabino). Después, debes comer un poco de torta o galletas iguales en volumen a una rebanada de pan.
3. Kidush también puede ser recitado en casa antes de la comida del "almuerzo".
4. El procedimiento para el Kidush es más relajado en el día que en la noche. La persona que hace Kidush para otros puede pararse o sentarse (pero debe ser consecuente de semana a semana). El resto debe hacer lo mismo.
5. El Kidush de la mañana debe ser hecho sobre vino o jugo de uva. Las cantidades que deben ser usadas y tomadas son las mismas que el viernes en la noche, excepto que los demás incluidos en la bendición no necesitan tomar vino, siempre y cuando coman una "comida".
6. Después de decir Kidush, el procedimiento es el mismo que la comida del viernes en la noche:
 - o Lavarse las manos como preparación para comer jalá.
 - o La bendición de Ha-motzi y comer de la jalá.
 - o Zemirots - canciones del día de Shabat.
 - o Devar Torá - palabras de Torá.
 - o Bendición después de la comida.

Texto del Kidush de Shabat por la Mañana

Parte 1

וּשְׁמְרוּ בְּנֵי יִשְׂרָאֵל אֶת הַשַּׁבָּת
לַעֲשׂוֹת אֶת הַשַּׁבָּת לְדֹרוֹתָם בְּרִית עוֹלָם.
בֵּינִי וּבֵין בְּנֵי יִשְׂרָאֵל אֹת הִיא לְעָלָם
כִּי שֵׁשֶׁת יָמִים עָשָׂה יְיָ אֶת הַשָּׁמַיִם
וְאֶת הָאָרֶץ וּבַיּוֹם הַשְּׁבִיעִי שָׁבַת וַיִּנְפָשׁ.

Ve-shamru benei Israel et ha-Shabat, la'asot et ha-Shabat le-doro'tam brit olam. Beini u-vein benei Israel ot hi le-olam, ki sheshet iamim asa Ado--nai et ha-shamaim ve-et ha-aretz uva-iom ha-shevi'i shabat va-inafash.

Y los hijos de Israel cuidarán el Shabat, para hacer del Shabat un pacto eterno por todas las generaciones. Es una señal perpetua entre Mí y los Hijos de Israel, que en seis días HASHEM creó el cielo y la tierra, y en el séptimo día Él cesó de trabajar y descansó.

Parte 2

זְכוֹר אֶת יוֹם הַשַּׁבָּת לְקַדְּשׁוֹ.
שֵׁשֶׁת יָמִים תַּעֲבֹד וְעָשִׂיתָ כָּל מְלֹאכֶתֶךָ.
וַיּוֹם הַשְּׁבִיעִי שָׁבַת לַיְיָ אֱלֹהֶיךָ
לֹא תַעֲשֶׂה כָּל מְלֹאכָה אַתָּה וּבִנְךָ וּבִתֶּךָ עַבְדְּךָ
וְאִמְתֶּךָ וּבַהֲמִתֶּךָ וּגְרֶךָ אֲשֶׁר בְּשַׁעְרֶיךָ.
כִּי שֵׁשֶׁת יָמִים עָשָׂה יְיָ אֶת הַשָּׁמַיִם
וְאֶת הָאָרֶץ אֶת הַיָּם וְאֶת כָּל אֲשֶׁר בָּם
וַיִּנַּח בַּיּוֹם הַשְּׁבִיעִי

Zajor et iom ha-Shabat le-kadesho. Sheshet iamim ta'avod ve-asita kol melaj'teja. Ve-iom ha-shevi'i Shabat la'Ado--nai Elo--heja, lo ta'ase kol melaja ata u-vinja u-viteja avdeja va-amateja u-vehem'teja ve-guerja asher bi-she'areja. Ki sheshet iamim asa Ado--nai et ha-shamaim ve-et ha-aretz et ha-iam ve-et kol asher bam, va-ianaj ba-iom ha-shevi'i.

Recuerda siempre el día de Shabat para santificarlo. Seis días podrás trabajar y realizar todas tus obras, mas el séptimo día es el Shabat para HASHEM, tu Dios; no habrás de realizar trabajo alguno, ni tú, ni tu hijo, ni tu hija, ni tu esclavo, ni tu sirvienta, ni tu bestia, ni el extranjero dentro de tus portales, pues en seis días HASHEM hizo el cielo y la tierra, y el mar y todo lo que hay en ellos, y descansó en el séptimo día;

Parte 3

עַל כֵּן בְּרַדְךָ יְיָ אֶת יוֹם הַשַּׁבָּת וַיִּקְדָּשָׁהּ.
סִבְרֵי מְרֻנּוֹ וּרְבֻנּוֹ וּרְבוּתֵי:
בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ אֱלֹהֵינוּ מְלֶךְ הָעוֹלָם
בוֹרֵא פְרֵי הַגֶּפֶן.

Al ken beraj Ado--nai et iom ha-Shabat va-ikadshehu. Savri maranan ve-rabanan ve-rabotai: Baruj ata Ado--nai, Elo--heinu melej ha-olam, bore peri ha gafen. (El resto responde: "Amén").

Por ello HASHEM bendijo el día de Shabat y lo santificó: Bendito eres Tú, HASHEM, Dios nuestro, Rey del universo, que crea el fruto de la vid. (El resto responde: "Amén").

Ningún banquete estaría completo sin agradecerle "al de Arriba".

El agradecimiento trae alegría. Cuando alguien te da un regalo, mientras más sepas acerca de la proveniencia de éste, más podrás apreciarlo y más alegría te provocará.

Y es por eso que, en el judaísmo, nos tomamos el tiempo necesario para decir bendiciones. *Baruj ata...* es el conocido comienzo para muchas de las bendiciones que decimos. *Baruj* significa "bendito" en hebreo, así que al parecer estamos continuamente bendiciendo a Dios. Pero, ¿Dios realmente necesita nuestras bendiciones?

Baruj es de la misma raíz que *bereija*, que significa fuente, de donde viene el agua. Su conexión es que ambas palabras son sobre "fuentes". Cuando decimos una brajá, una bendición, estamos reconociendo que todo tiene una fuente, y que esa fuente es Dios. Le agradecemos a Él por ser la fuente de todo.

Cuando recitamos la Bendición Después de la Comida (conocida también como *bentching*, que significa "benedicir"), estamos apreciando el hecho que esta comida vino de Dios - y eso le da al disfrute de la comida un nuevo significado. Reconocemos que estamos realmente bendecidos y decimos gracias. Este agradecimiento trae felicidad.

Dios no necesita nuestras bendiciones. Nosotros necesitamos nuestras bendiciones, ya que ellas nos ponen nuevamente en contacto con la raíz de todo. Una buena comida se convierte ahora en una conexión con el Eterno.

Cómo Hacerlo

En Shabat y Iom Tov, y otras ocasiones de celebración, comenzamos cantando *Shir Ha-ma'alot* justo antes del *bentching* (Bendición Después de la Comida). Este salmo fue compuesto por el Rey David y habla sobre el retorno del Pueblo Judío del exilio a la Tierra de Israel.

Hay muchas melodías para *Shir Ha-ma'alot*, si no las conoces prueba con una hecha por ti. Es una de esas canciones que funcionan con casi cualquier melodía.

También hay una melodía tradicional para el resto del *bentching* que ayuda a la gente a familiarizarse con el hebreo. Pero recuerda, aunque es mejor en hebreo, Dios entiende español y todo el resto de los idiomas. Así que siéntete libre de expresar tus gracias en el idioma en el que te sientas más cómodo.

Maim Ajaronim - "Aguas Finales"

Antes de decir la Bendición Después de la Comida, nos lavamos la punta de los dedos. Esta es una pequeña ceremonia llamada *Maim Ajaronim*, que literalmente significa "aguas finales".

Antes de tocar algo físicamente precioso - una copa de plata, un bebé recién nacido, un objeto invaluable, nos aseguramos de que nuestras manos estén limpias. Es un reconocimiento de que los objetos materiales pueden tener gran valor. Con *Maim Ajaronim* reconocemos que antes de dirigirnos a Dios y agradecerle, debemos lavar nuestras manos.

Después de cantar *Shir Ha-ma'alot*, uno de los anfitriones va a la cocina y llena un pequeño recipiente con agua. Hay hermosos conjuntos que se pueden comprar para esto, que vienen en una gran variedad de

estilos - un pozo del deseo con el agua adentro del pequeño balde... conjuntos de una copa de plata con su plato... otros hechos de bronce...

Pero todo lo que realmente se necesita es un vaso con un pequeño tazón.

1. Llena el vaso con agua, ponlo en un pequeño tazón y llévalo a la mesa.
2. Pásalo por los presentes, cada uno debe verter un poco de agua sobre la punta de sus dedos (desde el nudillo del medio hacia abajo), sobre el tazón.
3. Cuando todos ya se han lavado, saca el vaso y el tazón de la mesa antes de bendecir.

Las humeantes jalot esperan.

En cada comida de Shabat, colocamos dos hogazas de pan sobre la mesa, cubiertas con un paño. Estas se llaman lejem mishne (dos panes). ¿Cuál es su significado?

Cuando Dios sacó al Pueblo Judío de Egipto, pasaron 40 años en el desierto camino a la Tierra de Israel. Su supervivencia durante este tiempo estuvo totalmente en manos del Todopoderoso. Él les proporcionó una fuente constante de agua (del pozo de Miriam) y protección (nubes de gloria y una pared de fuego). Y para comer había maná, una sustancia de tipo cristalina que caía del cielo cada día.

Los judíos simplemente tenían que recogerla y comerla, y se dice que tenía el gusto de lo que la persona deseaba. El viernes caía una porción doble de maná, por lo que no tendrían que trabajar para reunirla en Shabat. Nosotros conmemoramos este milagro bendiciendo dos hogazas de jalá en las comidas de Shabat. De aquí es de donde venimos. Vuelve atrás suficientes generaciones, y tus ancestros y los míos estaban errando en el desierto, preparándose a sí mismos para recibir la Torá en el Monte Sinai. Y ellos estaban recibiendo la bondad de Dios cada día mientras Él proveía maná para cada persona; incluyendo la doble porción de cada Shabat.

Todo esto sucedió en el desierto, un lugar de vacío. En cada comida de Shabat nosotros también comenzamos con una sensación de vacío. No el vacío de no tener nada, si no el vacío de estar listos para recibir todo -- alimento para el sustento físico y sabiduría para la realización espiritual.

En Shabat tratamos de hacer de cada momento, cada palabra y cada pensamiento lo mejor posible -- con el fin de llenar el desierto, para ver florecer nuestro desierto personal.

¿Y adónde vamos?

Durante los seis días de la semana estamos involucrados con el mundo físico, y nuestro sentimiento de seguridad en el futuro se suele manifestar en lo físico; en cosas que son temporales. Shabat es un día separado de lo físico (en su finalidad). Es un día vinculado a la eternidad, a la permanencia... a Dios.

Y así como tuvimos que confiar en que Dios nos sustentaría en el desierto del Sinai, hoy tenemos que aprender a confiar de nuevo. Tenemos que saber que Dios nos sostiene cada día -- y que nuestro futuro está también en sus manos.

¿Y por qué cubrimos las jalot por encima y las situamos sobre una tabla para jalot? Porque en el desierto el maná cayó con una cubierta de rocío, tanto por arriba como por debajo. El rocío era una especie de conservante, así como una protección para que la frescura permaneciera intacta, manteniendo el sabor fresco y estimulante.

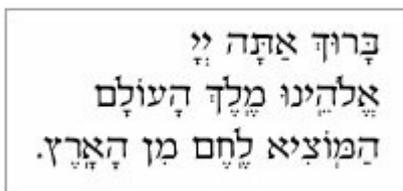
Cada una de las tres comidas de Shabat es especial, cada cual con la capacidad de alcanzar algo único. Cuando hacemos Ha-motzi con el cobertor de jalá sobre las dos hogazas, nos recordamos que debemos

inculcar en nuestra conciencia un sentido de asombro y frescura que el rocío de la mañana representa. Disfruta del silencio especial que recae sobre la mesa mientras se levantan las jalot aún cubiertas, se recita la bendición, y una vez más, lo físico y lo espiritual se vuelven uno.

¿Cómo Hacerlo?

1. Cada uno, después de haberse lavado las manos especialmente para comer el pan, se sienta a la mesa. Así como en el Kidush, el líder, y todos los que están en la mesa, deben tener en mente que el líder está haciendo la bendición para todos los que la oyen.
2. Si no tienes dos jalot, se pueden utilizar dos panes cualquiera que estén enteros. Por ejemplo, puedes utilizar bagels, matzá, etc.
3. Las jalot en la mesa deben estar cubiertas en la parte superior e inferior (por ejemplo, con una tabla para jalot por debajo, y un cobertor de jala por arriba).
4. El líder recoge ambas jalot, con la de abajo un poco más cerca de él. Algunos dejan el cobertor de jalot durante la bendición, mientras que otros lo quitan en este momento. La jalá inferior es rozada suavemente con el cuchillo.
5. La siguiente bendición es recitada. Al decir el nombre de Dios (Ado--nai), las jalot se elevan un poco, para enfatizar Su generosidad.

Bendición Ha-motzi para el Pan



Baruj ata Ado-noi, Elo-heinu melej ha-olam, ha-motzi lejem min ha-aretz.

Bendito eres Tú, HASHEM, Dios nuestro, Rey del universo, que hace salir el pan de la tierra.

6. Cortar (con el cuchillo o con la mano) la jalá en pedazos. Cada pieza debe ser equivalente a una rodaja entera o a un pan normal.
7. La persona que recita la bendición debe tomar un trozo primero, sumergirlo en sal, tomar un bocado, sumergir los otros pedazos en sal, y pasarlos alrededor de la mesa para que los demás coman.
8. Así como en el kidush, no hablamos hasta que tragamos un poco de pan, para que no haya interrupción entre la bendición y lo que fue bendecido.
9. Uno debe comer por lo menos el equivalente a una rebanada de pan con el fin de poder decir la Bendición Después de las Comidas.

¿Por qué untamos el pan con sal?

Su mesa de Shabat se considera como su altar personal. Y, así como el altar del Templo en Jerusalem se utilizaba para ofrendar a Dios, así también nosotros llenamos nuestra mesa con lo mejor en honor a la presencia de Dios. Y así como las ofrendas se salaban antes de ser comidas, nosotros sumergimos nuestro pan en sal en Shabat. (La única excepción es durante las semanas entre Rosh Hashaná y la finalización de Sucot, cuando el pan es sumergido en miel, por un año nuevo dulce).

La Siesta de Shabat

El cuerpo está en un ciclo natural de 7 días, y la siesta puede promover la salud física y emocional aliviando el estrés y potenciando al sistema inmunológico. Más allá de esto, en realidad ¡es una mitzvá dormir siesta en Shabat! De hecho, no es tan inusual para toda la familia dormir una hora o más después de la comida de Shabat del mediodía. Podría no ser posible si hay niños alrededor con distintos horarios para dormir, pero si los padres se turnan, todos pueden tener su siesta de Shabat.

Recuerde esta tradición si usted planea realizar alguna visita en la tarde. Si su golpe de puerta no es respondido, es probable que el hogar esté dormitando.

Aprendiendo

Sólo por el hecho de que es una mitzvá dormir siesta en Shabat no significa que usted debe dormir durante todo este día tan importante. Muchas personas acostumbran a estudiar Torá en la tarde de Shabat. La mayoría de las comunidades organizan conferencias en las sinagogas o las casas. Si la suya no lo hace, ¡porque no comenzar! Junte algunas personas y pida a un rabino o a un maestro que de una charla sobre un tema específico -- tal vez la porción semanal de la Torá.

Socializar

Este es un gran momento para conectarse con amigos y familiares, para pasar tiempo de calidad con las personas que mas te importan. Has visitas, da un paseo, ve al parque, lee historias. Disfruta de estas últimas horas antes que el frenético ritmo de la semana esté sobre ti nuevamente.

Minjá

Las personas tienden a llevar sus vidas en patrones de montañas y valles. Trabajamos duro para lograr nuestros objetivos. Cuando el objetivo es alcanzado -- cuando todo termina -- a menudo experimentamos una decepción, una caída de energía y entusiasmo. Si no tenemos cuidado, Shabat podría convertirse sólo en eso -- un logro que termina, seguido de una "caída".

Minjá por lo general comienza alrededor de 40 minutos antes de la puesta del sol. Antes de la Amidá se lee la primer parte de la próxima porción semanal de la Torá. Sí, incluso antes de que este Shabat termine, comenzamos a prepararnos para el próximo.

La Tercera Comida

Empezamos Shabat con una comida, con la determinación de que los regalos físicos en nuestras vidas -- alimentos, porcelana, cristal, vino -- serían elevados a un nivel superior. A través de nuestras acciones y palabras, traemos un nuevo sentido a las cosas como comer y beber.

Sin embargo con las dos comidas anteriores, las cuales son a menudo preparaciones elaboradas y festivas, puede resultar fácil el ser atrapados por los platos sabrosos y olvidar el propósito superior de Shabat.

Seudá Shelishit, la tercera comida, es por lejos la más pequeña de las comidas, a menudo sólo pan, ensaladas, y tal vez gefilte fish.

Se trata de un simple recordatorio acerca del significado de las comidas de Shabat y de la contribución que han tenido en nuestro desarrollo personal durante este día. Hemos dado un paso al costado de la compleja y ajetreada vida de la semana y entramos en un espacio donde nos identificamos no sólo como cuerpo, sino también como alma.

Esta sencilla comida se vuelve tan agradable como la suntuosa comida del viernes por la noche, dado que nos hemos re-entrenado a nosotros mismos a deshacernos del exceso, y en cambio hemos comenzado a enfocarnos en todo lo que es importante: familia, amigos, sabiduría.

Es la última comida. El sol se está poniendo, y el ciclo se completa.

¿Cómo Hacerlo?

Es apropiado comer tres comidas con pan en Shabat: la comida del viernes por la noche, la comida del mediodía de Shabat, y una comida hacia el final del día justo antes de la puesta del sol, llamada Seudá Shelishit, o la tercera comida.

1. Trate de dejar espacio cuando coma el almuerzo, así también tendrá apetito para la tercera comida. Sin embargo, si comer pan le resulta dificultoso, entonces comer torta (la cantidad equivalente a una rebanada de pan), o incluso solo fruta será suficiente.
2. No se recita kidush antes de esta comida.
3. La tercera comida debe comenzar antes de la puesta del sol, pero puede terminar bien después. La Bendición Después de la Comida debe incluir el párrafo especial acerca de Shabat, ya que la comida se inició oficialmente durante Shabat.
4. Es común en las sinagogas tener la tercera comida disponible para las personas que asistieron al servicio de Minjá-Maariv (tarde-noche). La comida es por lo general bastante simple, consistiendo en pan, pescado, frutas, etc.
5. Después de terminar la comida, no se debe comer ninguna comida hasta después de la ceremonia de Havdalá.

Canciones para la Tercera Comida

Nuestra disposición es mucho más solemne ahora, y recurrimos a canciones más lentas y reflexivas.

Mizmor Le-David

Mizmor le-David. Ado--noy ro'i, lo ejsar. Bi-ne'ot deshe iarbitzeni, Al mei menujot ienahaleni. Nafshi ieszovev, Ianjeini ve-magelei tzedek Le-ma'an shemo.

Gam ki elej be'gei tzal'mavet Lo ira ra, ki ata imadi, Shiv'teja u-mishanteja, hemah iena'jamuni. Ta'araj lefanai shuljan, neged tzorerai, Dishanta va-shemen roshi, kosi revaiah. Aj tov va-chesed yirde'funi kol iemei jaijai, ve-shavti be-veit Ado---noy le-orej iamim.

Un salmo de David. HASHEM es mi pastor, nada me faltará. En frondosas praderas me hace recostar, me conduce junto a aguas tranquilas. Él revive mi alma. Él me guía por senderos de justicia en aras de Su Nombre. Aunque anduviere por el valle de la sombra de la muerte, no temeré mal alguno porque Tú estás conmigo. Tu vara y Tu cayado me consolarán. Preparas una mesa para mí ante mis enemigos. Ungiste mi cabeza con aceite, mi copa rebosa. Sólo bondad y misericordia me seguirán todos los días de mi vida, y moraré en la Casa de HASHEM por largos días.

* * *

Iedid Nefesh

Iedid nefesh av ha-rajaman meshoj avdeja el retzoneja, iarutz avdecha kemo aial yish'tajaveh el mul hadareja, ie'erav lo iedidoteja, mi-nofet tzuf ve-jol ta'am.

hadar na'eh ziv ha-olam, nafshi jolat ahavateja, ana el na, refa na la, be-harot lah noam ziveja, az titjazek ve-titrape, vehaitah la simjat olam.

Vatik iehemu na rajameja, ve-jusah na al bein ahuveja, ki zeh kamah nijsof nijsafti, lirot be-tiferet uzeja, eleh jamdah libi, ve-jusah na ve-al titalam.

Higaleh na u fros javivi alai, et sucat shelomeja ta'ir eretz mi-kevodeja, nagilah ve-nismejah baj, maher ahuv ki va mo'ed ve-janenu kimei olam.

Amado del alma, Padre Misericordioso, atrae a Tu siervo hacia Tu voluntad. Entonces Tu siervo se apresurará como un cervatillo para prosternarse ante Tu gloria. Para él será Tu amistad más dulce que la miel que gotea del panal y cualquier otro sabor.

Majestuoso, Hermoso, Resplandor del universo, mi alma añora por Tu amor. ¡Oh Dios! Te ruego que la cures ahora, mostrándole la dulzura de Tu resplandor. Entonces ella se fortalecerá y sanará, y la dicha será suya por toda la eternidad.

Piadoso, que Tu misericordia se despierte y Te plazca apiadarte del hijo de Tu bienamado, pues he ansiado tanto tiempo ver el esplendor de Tu fortaleza. Sólo estas cosas ha deseado mi corazón, así pues, Te imploro que tengas piedad y no Te ocultes.

Te ruego que reveles y extiendas sobre mí, Amado mío, el refugio de Tu paz. Ilumina el mundo con Tu gloria para que cantemos jubilosos y seamos dichosos contigo. Apresúrate, demuestra amor pues el momento ha llegado, y concédenos la gracia como en los días de antaño.

Maariv

El servicio de la noche comienza cuando el Shabat termina. Así comenzamos la semana rezando, pidiendo a Dios por la sabiduría, la luz, la salud, la comprensión... todo lo que es importante en la vida.

Shabat pudo haber terminado, pero es una nueva semana y estamos llevando con nosotros el entendimiento y el crecimiento de Shabat. Y ya nos estamos preparando para el Shabat que viene.

Una sección especial se añade al servicio de la noche ("que lo agradable...") hacia el final, antes del Aleinu. Esto se dice con la intención específica de inculcar la santidad de Shabat en el resto de la semana.

Reflexiones

En el verano, la tarde de Shabat es l-a-r-g-a, especialmente con los niños, por lo que un grupo de nosotros se unió para formar "El Club de Shabat". Originalmente eran cinco familias, pero aumento a cerca de 20 porque fue un éxito.

Cada tarde de Shabat las familias se reúnen para la tercera comida, organizada en el patio trasero de alguien. La ubicación va rotando durante todo el verano, con cada uno recibiendo un turno para ser el anfitrión. La comida es liviana -- jalá, pan de pita, ensaladas, atún, huevo picado, brownies. Realmente no importa, porque lo principal es que estamos todos juntos, y los niños juegan, y el Shabat se pasa en comunidad.

El anfitrión da una pequeña charla de la porción semanal de la Torá, y la otra única regla es que debe haber cerveza -- es bueno en un día de calor en verano. Realmente ayuda a llenar el día, y para el momento en que llegas a casa, los niños están cansados, por lo que es sólo una cuestión de ponerlos en la cama, acostarse en el sofá, y leer hasta que salgan las estrellas.

* * *

Trato de ser muy creativo en la tercera comida. Hago mis propias bandejas de ensaladas de huevo, atún, ensaladas y cosas ricas y saludables que no se hayan comido en todo el Shabat. Yo quiero que coman en esta comida, porque de lo contrario no es más que una pérdida, ya que luego estarán hambrientos en la noche cuando ya deberían estar dormidos.

La tercera comida es una mitzvá, y a veces es difícil de lograr, de modo que la hacemos lo más divertida posible, con uno de los chicos dando un Devar Torá en lugar nuestro. Los hace sentirse importantes, y salen con maravillosas ideas que ¡son realmente muy sabias!

* * *

Una amiga mía vino con algo increíble -- La tercera comida es sólo para mujeres. Todas dejamos a nuestros hijos con nuestros maridos en casa y nos reunimos en la casa de alguna para una comida ligera y mucho canto. Es agradable estar juntas, y de esta manera he conocido algunas mujeres maravillosas. *Adaptado del libro "Friday Night and Beyond" de Lori Palatnik (Jason Aronson Pub*

Ya sea con jugo de uva o vino, usted querrá saborear el momento.

El Kidush no tiene que ser dicho en hebreo. Es aceptable decirlo en español o en cualquier otro idioma, aunque es preferible el hebreo, y una persona debe hacer un esfuerzo para aprenderlo. Desde el momento en que el sol se pone (o, para una mujer, una vez que las velas se encienden), hasta después de hacer el kidush no se debe comer ni beber nada.

El procedimiento es el siguiente:

1. La mesa debe estar preparada con ambas jalot sobre ella, cubiertas en la parte superior e inferior (por ejemplo, una cubierta de jalá en la parte superior y la tabla de cortar el pan debajo).
 2. Debes utilizar una copa de kidush que contenga por lo menos 130 ml. Llene la copa hasta el borde (nuestra alegría debe ser "completa"). Si usted no tiene una copa de kidush, cualquier copa se puede utilizar, siempre y cuando contenga 130 ml. y no sea desechable.
 3. Cualquier vino casher o jugo de uva casher puede ser utilizado.
 4. El que hace el kidush debe tener en mente incluir a los otros en las bendiciones; por lo tanto el kidush se está realizando en su nombre. Asimismo, aquellos presentes deben tener en mente lo mismo. También es adecuado tener en cuenta que recitando el kidush uno está cumpliendo un mandamiento de la Torá.
 5. Hay diferentes costumbres acerca de si uno se pone de pie o se sienta mientras hace kidush. Si no tiene una costumbre familiar, ¡la elección es suya! Algunas personas se ponen de pie en la noche del viernes mientras hacen kidush ya que, el viernes por la noche, somos como testigos de la "llegada" del Shabat. Y así como los testigos en un tribunal judío se ponen de pie al dar testimonio, también nosotros nos paramos cuando hacemos kidush. (En la mañana del Shabat no hay "llegada" para atestiguar, por lo que algunas personas deciden hacer kidush mientras están sentados).
- Otras personas se sientan ambos días el viernes por la noche y el sábado en la mañana. Simplemente se consistente semana tras semana, y todos los presentes harán un poco de "Simón dice" y seguirán su ejemplo.
6. Aquellos que están incluidos en el kidush deben asegurarse de contestar "Amén" después de la bendición del vino ("bore peri ha-gafen"), y después de la conclusión de la bendición que sigue.

(No hablamos desde que se pronuncia una bendición hasta el cumplimiento de la bendición. Por lo tanto cada persona debe abstenerse de hablar hasta que pruebe un sorbo del vino o del jugo de uva. La persona

que hace el kidush debe recordarles sobre esto a cada uno de los presentes de ante mano, para evitar gestos incómodos y sacudidas de cabeza cuando alguien formula una pregunta o hace un comentario).

7. Cuando se completan las bendiciones, todo el mundo debe estar sentado. El que llevó a cabo las bendiciones bebe entonces al menos 60 ml de vino o jugo de uva en uno o dos tragos (este no es momento de disfrutar o saborear). "Beber", según el Talmud, constituye por lo menos una "mejilla", o aproximadamente 60 ml. Sólo la persona que hace kidush en nombre de todos los presentes necesita hacer esto.

El resto del vino o jugo de uva del kidush se distribuye entonces en pequeños vasos, o copas, a todos aquellos que fueron incluidos en el kidush (necesitan probar sólo un poco).

Para evitar gérmenes, pruebe este método: La persona que hace el kidush recita todas las bendiciones, pero antes de beber al final, derrama aproximadamente 120 ml del líquido en otra copa; luego bebe de la nueva copa. Tome el líquido original de la primera copa y vierta un poco en las copas más pequeñas para pasar alrededor de la mesa. (Si no hay suficiente, agregue más vino o jugo de uva antes de verter).

Si hay mucha gente, y tardaría una eternidad en pasar alrededor de la mesa la copa de kidush, puedes servir con anticipación algo de vino en el vaso de cada uno. Después de que la persona que recitó el kidush bebe del vino, entonces todos pueden beber de su propio vaso.

Parte 1

(בלחש:) וְיִהְיֶה עֶרֶב וְיִהְיֶה בֹקֶר
יוֹם הַשִּׁשִּׁי.
וַיְכַלּוּ הַשָּׁמַיִם וְהָאָרֶץ וְכָל צְבָאָם:
וַיְכַל אֱלֹהִים בַּיּוֹם הַשְּׁבִיעִי מְלַאכְתּוֹ אֲשֶׁר עָשָׂה
וַיִּשְׁבַּת בַּיּוֹם הַשְּׁבִיעִי
מְכַל מְלַאכְתּוֹ אֲשֶׁר עָשָׂה:
וַיְבָרֶךְ אֱלֹהִים אֶת יוֹם הַשְּׁבִיעִי וַיְקַדֵּשׁ אֹתוֹ
כִּי בּו שָׁבַת מְכַל מְלַאכְתּוֹ
אֲשֶׁר בָּרָא אֱלֹהִים לַעֲשׂוֹת:

(Decimos en voz baja: Va-ye-hi erev, va-ye-hi voker.) Iom Ha-shishi. Va-ye-julu hashha-maim ve-ha-aretz ve-kole tze-va-am. Va-ijal Elo--him ba-iom hashe-víi milaj-to asher asa. Va-ish-bos ba-iom hashe-víi mi-kol melaj-to asher asa. Va-ivarej Elo--him es iom hashe-víi va-i-kadesh oso. Ki vo shavas mi-kol melaj-to asher bara Elo--him la-a-sos.

(Decimos en voz baja: Y hubo anochecer y hubo amanecer) El sexto día. Así el cielo y la tierra fueron terminados, y todas sus huestes. En el séptimo día Dios acabó Su obra que había realizado, y Él se abstuvo en el séptimo día de toda Su obra que había realizado. Dios bendijo al séptimo día y lo santificó, pues en él Se abstuvo de toda Su obra que Dios creó para realizar.

Parte 2

סְבָרֵי מְרִנּוֹ וְרִבְּנּוֹ וְרִבּוֹתַי:
בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם
בוֹרֵא פְרֵי הַגֶּפֶן.

Savri maranan ve-rabanan ve-rabosai: Baruj ata Ado--noy, Elo--einu melej ha-olam, bore peri ha-gafen. (Los demás responden: "Amén").

Con vuestra venia, mis maestros, rabinos y señores: Bendito eres Tú, HASHEM, Dios nuestro, Rey del universo, que crea el fruto de la vid. (Los demás responden: "Amén").

Parte 3

בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם
אֲשֶׁר קִדְּשָׁנוּ בְּמִצְוֹתָיו וְרָצָה בְּנוֹ
וְשִׁבֵּת קִדְּשׁוֹ בְּאַהֲבָה וּבְרָצוֹן
הַנְּחִילָנוּ זְכוֹרֹן לְמַעֲשֵׂה בְּרֵאשִׁית
כִּי הוּא יוֹם תְּחִלָּה לְמִקְרָאֵי קִדְּשׁ
זְכוֹר לִיצִיאַת מִצְרַיִם
כִּי בְּנוֹ בְּחֵרָתָ וְאוֹתָנוּ קִדְּשָׁתָּ מִכָּל הָעַמִּים
וְשִׁבֵּת קִדְּשֶׁךָ בְּאַהֲבָה וּבְרָצוֹן הַנְּחַלְתָּנוּ.
בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ מִקְדֵּשׁ הַשַּׁבָּת.

Baruj ata Ado--noy, Elo--heinu melej ha-Olam, asher kidsh-anu be-mitz-vosav ve-ratza vanu, ve-Shabbos kod-sho be-ahava uve-ratzon hin-ji-lanu, zikaron lema-aseh ve-raeshis. Ki hu iom te-jila le-mikra-ey kodesh, ze-jer li-tzi-as mitz-raim. Ki vanu vajar-ta ve-osanu kidash-ta mikol ha-amim. Ve-shabbos kod-sheja be-ahava uve-ratzon hinjal-tanu. Baruj ata Ado--noy, me-kadesh ha-shabbos. ("Amén").

Bendito eres Tú, HASHEM, Dios nuestro, Rey del universo, que nos santificó con Sus preceptos, nos favoreció y con amor y favor nos legó Su sagrado Shabat, una remembranza de la creación. Pues ese día es el prólogo de las convocaciones sagradas, un recuerdo del Éxodo de Egipto, y a nosotros elegiste y santificaste de entre todas las naciones. Y Tu sagrado Shabat con amor y favor nos legaste. Bendito eres Tú, HASHEM, que santifica el Shabat. (Todos los presentes responde: Amén).

HAVDALA

Así como proclamamos la entrada d el Shabat haciendo "Kidush", así también marcamos la salida del Shabat con "Havdalá".

1. Lo que necesitarás:

- Una vela doble (o dos velas pegadas con sus mechas juntas)
- Copa de vino o jugo de uvas
- Especias (los clavos de olor funcionan bien)
- Un Pedazo de papel aluminio (o un plato) para que la vela gotee, y para extinguir la llama

2. Shabat termina cuando tres estrellas de tamaño mediano son visibles a primera vista en el cielo de la noche. Este tiempo varía de acuerdo a la ubicación y temporada.

3. Si el tiempo de finalización del Shabat ha pasado, uno puede recitar las siguientes palabras y comenzar a hacer actividades de "la semana":

Baruj ha-mavdil bein kodesh le-jol.

Bendito es Quien divide entre lo sagrado y lo mundano.

Asimismo, durante el servicio de la noche, hay una inserción especial en la Amidá silenciosa que actúa como una Havdalá preliminar.

De cualquier forma, uno aún necesita llevar a cabo la ceremonia de Havdalá sobre vino o jugo de uva.

4. Uno no debe comer ni beber hasta haber realizado la ceremonia de Havdalá.

5. Havdalá se compone de cinco secciones:

a) El párrafo de introducción.

b) Bendición sobre el vino. El judaísmo nos enseña a transformar lo físico en espiritual. Así como las simples uvas fueron transformadas en vino, así también tenemos placer de la renovación espiritual que hemos logrado durante el Shabat, y esperamos que continúe creciendo a través de la semana entrante.

c) Bendición sobre las especias. Los Cabalistas nos dicen que durante Shabat, cada uno recibe un alma extra, o sensibilidad espiritual extra. Así como el Shabat se va, así también lo hace el alma extra, causándonos que nos sintamos débiles. Por ésta razón olemos algunas especias (¡sales aromáticas espirituales!) para reconfortar a nuestra alma por la pérdida de Shabat.

d) Bendición de la llama. El Talmud dice que cuando Adán fue creado en el sexto día, se puso muy triste al ver el surgimiento de la oscuridad el viernes a la noche. ¡Él pensó que tal vez el mundo se estaba terminando! Así que el sábado por la noche, Dios le dio a Adán el regalo del fuego. Esta es la razón por la que decimos la bendición sobre el fuego el sábado por la noche. La vela de Havdalá representa la primera, y fundamental, luz de la creación; un nuevo comienzo, un nuevo compromiso. Esperamos extender la luz de Shabat en nuestra semana.

Después de decir la bendición, hacemos uso de la luz acercando nuestras manos a la llama y mirando a nuestras uñas. Cuando Shabat viene, encendemos una simple vela; sin embargo, cuando Shabat se está yendo, encendemos una llama mayor de luces entrelazadas, dado que hemos tenido la experiencia de vivir con un alma adicional y la oportunidad que esto significa.

e) Por último, la Bendición de la Havdalá.

6. El procedimiento es el siguiente:

Llene una copa de kidush, ya sea con vino o con jugo de uvas, hasta que el líquido se desborde un poco en el plato de abajo. Esto es un símbolo de nuestro deseo que las bendiciones desborden en la semana.

Encienda la vela de Havdalá (una vela trenzada con al menos dos mechas, o dos velas pegadas con sus llamas juntas). Alguien que no sea la persona que efectúa la bendición debería sujetar la vela. Si esta solo, coloque la vela en un contenedor.

Puede hacerlo parado o sentado, y no debe hablar hasta que se termine la ceremonia.

Sosteniendo la copa de vino en la palma de la mano derecha (o la izquierda para los zurdos), se lee el primer párrafo:

Bendiciones de Havdalá

הנה אל ישועתי אבטח ולא אפחד
כי עזי וזמרת יה יי ויהי לי לישועה:
ושאבתם מים בששון ממעיני הישועה:
לוי הישועה על עמך ברכתך סלה:
יי צבאות עמנו משגב לנו אלהי יעקב סלה:
יי צבאות אשרי אדם בטח בך:
יי הושיעה המלך יעננו ביום קראנו:
ליהודים היתה אורה ושמחה וששון ויקר:
כן תהיה לנו.
כוס ישועות אשא. ובשם יי אקרא:

Hineh El ieshuasi, evtaj ve-lo efjad, ki azi ve-zimras Yah Ado---noy, va-iehi li lishu'ah. Ushav'tem maim be-sason mi-ma'aenei ha-ieshuah. La'Ado---noy ha-ieshuah, al amejja birja-seja selah. Ado---noy tzeva'os iman, misgav lanu Elo-hei Ia'acov selah. Ado---noy tzeva'os, ashrei adam bote'aj baj, Ado---noy hoshiah, ha-melej ia'aneinu ve-iyom karenu. La-iehudim hai'sa ora ve-simja, ve-sason vikar. Ken ti'heh lanu. Kos ieshuos esa, uve-shem Ado--noy ekra.

He aquí que Dios es mi salvación, confiaré y no temeré, pues Dios es mi fuerza y mi alabanza, HASHEM, Él fue una salvación para mí. Podéis extraer agua con alegría de los manantiales de la salvación. La salvación es de HASHEM, sobre Tu pueblo posa Tu bendición, Sela. HASHEM, Señor de las Huestes, está con nosotros, el Dios de Iaacov es un Baluarte para nosotros, ¡Sela! HASHEM, Señor de las Huestes, bienaventurada es la persona que confía en Ti. ¡HASHEM, salva! Que el Rey nos responda en el día que llamemos. Para los judíos hubo luz, dicha, felicidad y honor, que así sea para nosotros. Levantaré la copa de las salvaciones, e invocaré el Nombre de HASHEM.

Se continúa con la Bendición del Vino (pero aún no se toma):

סבֵּרֵי מָרְנָן וְרַבָּנָן וְרַבּוֹתַי:
בָּרוּךְ אַתָּה יי אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם
בוֹרֵא פְרֵי הַגֶּפֶן.

Savri maranan ve-rabanan ve-rabotai: Baruj ata Ado---noy, Elo--heinu melej ha-olam, Borei peri ha-gafen.

Bendito eres Tú, HASHEM, Dios nuestro, Rey del universo, que crea el fruto de la vid.

Todos los presentes responde: "Amén".

La copa se pasa a la mano izquierda. Se levanta la caja de especias (normalmente clavos de olor o páprika; la canela no debe utilizarse ya que aun en rama es comestible) con la mano derecha y la siguiente bendición es pronunciada:

בָּרוּךְ אַתָּה יְיָ אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם
בוֹרֵא מִיְנֵי בְשָׁמִים:

Baruj ata Ado---noy, Elo---heinu melej ha-olam, Bore minei vesamim.

Bendito eres Tú, HASHEM, Dios nuestro, Rey del universo, que crea especies de aroma.

Todos los presentes responde: "Amén".

El líder huele las especies y las pasa alrededor de la mesa para que todos las huelan.

Con la copa de vino aún en la mano izquierda, la bendición sobre el fuego (la llama de la vela) es pronunciada:

בָּרוּךְ אַתָּה יְיָ אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם
בוֹרֵא מְאוּרֵי הָאֵשׁ:

Baruj ata Ado---noy, Elo---heinu melej ha-olam, Bore me'orei ha-aesh.

Bendito eres Tú, HASHEM, Dios nuestro, Rey del universo, que crea las lumbreras del fuego.

Todos los presentes responde: "Amén".

Todos los presentes extienden sus manos hacia la llama para observar sus uñas (para utilizar la llama sobre la cual se pronuncio la bendición).

La copa de vino es regresada a la mano derecha para la bendición final:

בָּרוּךְ אַתָּה יְיָ אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם
הַמְבַדִּיל בֵּין קֹדֶשׁ לְחוֹל בֵּין אוֹר לְחֹשֶׁךְ
בֵּין יִשְׂרָאֵל לְעַמִּים
בֵּין יוֹם הַשְּׁבִיעִי לְשֵׁשֶׁת יָמֵי הַמַּעֲשֶׂה:
בָּרוּךְ אַתָּה יְיָ הַמְבַדִּיל בֵּין קֹדֶשׁ לְחוֹל:

Baruj ata Ado--noy, Elo--heinu melej ha-olam, ha-mavdil bein kodesh le-jol, bein ohr le-joshej, bein Israel la-amim, bein iom ha-shevi'i le-sheshes iemei ha-ma'aseh. Baruj ata Ado---noy, ha-mavdil bein kodesh le-jol.

Bendito eres Tú, HASHEM, Dios nuestro, Rey del universo, que separa entre lo sagrado y lo mundano, entre la luz y la oscuridad, entre Israel y las naciones, entre el séptimo día y los seis días de trabajo. Bendito eres Tú, HASHEM, que separa entre lo sagrado y lo mundano.

Todos los presentes responde: "Amén".

El líder toma al menos 60 cm³ del líquido. El resto del vino es utilizado para extinguir la llama. Inténtalo vertiendo un poco sobre un plato y metiendo la llama en el líquido hasta que se apague. Hay quienes tienen la costumbre, antes de extinguir la llama, de prender dos velas nuevas, para que la "Luz" de Shabat continúe en la semana. También existe la costumbre de humedecer las yemas de los dedos en el vino derramado, para poner unas gotas en los párpados y detrás de las orejas - como un augurio de "ver y escuchar" buenas noticias a lo largo de la semana. *Adaptado del libro "Friday Night and Beyond" de Lori Palatnik (Jason Aronson Pub.).*

La palabra Havdalá significa diferenciar, distinguir. Toda la ceremonia trata acerca de distinguir entre el shabat que acabamos de experimentar y la semana a la que vamos a entrar, tanto en términos temporales como en el sentimiento de existencia.

Se recitan tres bendiciones:

- Primero, sobre el vino, un símbolo de alegría. Ahora nos deleitamos con lo que hemos logrado, y esperamos que continúe creciendo durante la semana.

- Luego sobre especies aromáticas, cuya fragancia inhalamos para confortar a nuestra alma por la pérdida de shabat.

- Finalmente, sobre la llama de una vela, que simboliza la luz y la oscuridad y la capacidad de ver la diferencia de una forma muy profunda.

La herramienta más grande que tenemos para apreciar cualquier cosa es la habilidad de distinguir y diferenciar. Cuando vemos las cosas como especiales y únicas, ellas sobresalen en su singularidad, y de alguna manera tienen su propio lugar en el mundo.

Sin embargo, muy a menudo, nos cuesta demasiado utilizar esta herramienta y ver las cosas por su singularidad. Sin hacer distinciones una muchedumbre se convierte en un amontonamiento de seres comunes, y hermosos atardeceres comienzan a verse todos igual. Nuestro desafío es ser capaces de discernir y ver las pequeñas diferencias que existen en el mundo para poder apreciar sus cualidades especiales y únicas, y así tener una sensación placentera de su existencia. Toma mucho esfuerzo refinar esta habilidad.

En la ceremonia de Havdalá, encendemos la llama de una vela trenzada y acercamos nuestros dedos para ver la luz y las sombras bailando sobre ellos. Ésta luz y oscuridad simbolizan a la sabiduría y la confusión, y ponemos nuestras manos frente a la llama para poder apreciar la diferencia. Cuando contrastamos el entendimiento con la confusión, hacemos una diferenciación y ganamos una profunda apreciación por la sabiduría.

Shabat ha concluido. Marcamos su finalización con Havdalá y reconocemos el comienzo de la semana. Pero también hacemos una diferenciación en cómo viviremos la semana. Shabat es un regalo especial y único. Apreciar su belleza y entender la profundidad de su maravilla, a veces significa verlo en contraste con el resto de la semana.

Y shabat es un plano diferente. Cuando concluye, no es sólo que las horas en el reloj han pasado, es también que el nivel del que hemos disfrutado también ha llegado a su fin. Porque la semana no es shabat. Sin embargo, si hemos utilizado bien el shabat, podremos infundir un poco de él en nuestra semana. La costumbre de encender dos velas adicionales con la llama de havdalá, después de la ceremonia, es una forma a través de la cual podemos intentar estirar esa luz que hemos adquirido por un poco más de tiempo.