

# La Esencia del Shabat



## LA ESENCIA DEL SHABAT

---

Autor: Rabi Aharon Shlezinger

1a edición: Septiembre 2010

© 2010 by Hebreo Digital

Reservados todos los derechos de la presente edición

E-mail: [hebreodigital@hebreodigital.com](mailto:hebreodigital@hebreodigital.com)

[www.hebreodigital.com](http://www.hebreodigital.com)

## EL SHABAT

Cuando llega el atardecer del viernes, millares de hogares están relucientes y con las candelas del Shabat encendidas. Las mismas irradian una luminosidad maravillosa en dirección de la mesa que ya está preparada y bellamente decorada, aguardando a los comensales que vendrán eufóricos para deleitarse con la cena del Shabat.

Además de comer y beber, en torno de la mesa del Shabat habrá canciones y disertaciones que llenarán la casa de alegría. No hay nada en el mundo que pudiere compararse con este momento; se genera un estado de ánimo inigualable, único, especial, difícil de describir con palabras.

### ¿QUÉ ES EL SHABAT?

El Shabat es una fuente de bendición que proporciona al individuo bienestar espiritual y salud mental y física. En este día la persona se desconecta por completo

del materialismo, se libera del estrés y las presiones mundanas, y se sumerge en un mar de placer espiritual que le proveerá de energía vital para afrontar con alegría y fuerzas renovadas toda la semana.

Tal es la magnificencia del Shabat, que incluso los entes físicos que se disfrutan en ese día constituyen una fuente de bendición que enriquecerá los bienes de la persona. Por ejemplo, las delicias culinarias ingeridas en Shabat, además de deleitar el paladar de los comensales, proporcionan bendición al alimento de toda la semana.

Esta bendición proviene del origen intrínseco del maná, el alimento que llovía del Cielo para alimentar a los Hijos de Israel en el desierto. Como está escrito: «El Eterno le dijo a Moshé Moisés: He aquí que haré llover pan para vosotros desde el Cielo» (Éxodo 16:4). Se trataba de un alimento espiritual que provenía de las alturas celestiales y adoptaba el sabor del plato que las personas deseaban ingerir. Además cuando ingresaba al cuerpo nutría a todos los órganos sin que hubiere ningún desperdicio; por eso, los Hijos de Israel durante los cuarenta años que duró la travesía que emprendieron por el desierto, no necesitaron exonerar el vientre.

## LA FUENTE DEL MANA

Este sensacional alimento espiritual proveniente de los Cielos, el maná, fue obtenido por los Hijos de Israel merced el mérito del patriarca Abraham. Ya que él en el pasado había sido generoso con los ángeles celestiales, como está escrito: «El Eterno se le apareció en la planicie de Mamre mientras estaba sentado en la entrada de la tienda, en pleno calor del día. Alzó sus ojos y vio que había tres individuos –anashim– de pie frente a él. Él los vio y corrió hacia ellos desde la entrada de la tienda, y se inclinó a tierra. Y dijo: ¡Señores míos, si he hallado gracia en tus ojos, por favor no sigas de largo ante tu sirviente! ¡Que traigan un poco de agua y lavad vuestros pies, y reclinaos debajo del árbol; iré a buscar un poco de pan para que tengáis sustento, después continuaréis, por cuanto ya habréis pasado por el camino de vuestro sirviente! Ellos dijeron ellos: ¡Haz como dices, tal como has dicho! Y Abraham se apresuró a la tienda, a Sara, y dijo: ¡Deprisa! ¡Tres medidas de harina, de sémola, amásala y haz tortas! Y Abraham fue corriendo al ganado vacuno, tomó un ternero, tierno y bueno, y se lo dio al joven, quien lo preparó enseguida. Tomó crema y leche y el ternero que había preparado, y los colocó delante de

ellos; y se ubicó frente a ellos, debajo del árbol, y ellos comieron» (Génesis 18:1–8).

Como recompensa por esta actitud generosa de Abraham, quién proveyó de alimento a los ángeles celestiales, los Hijos de Israel comieron maná durante cuarenta años en el desierto. Y no sólo eso, sino que quien deseaba pan, el maná de él adoptaba ese sabor; quien deseaba carne, el maná de él adoptaba ese sabor; quien deseaba miel, el maná de él adquiriría ese sabor; quien deseaba leche, el maná de él se tornaba de ese sabor; quien deseaba crema, el maná de él tenía ese sabor (Midrash Reubení: sección Beshalaj 41a).

## LOS BENEFICIOS DE LA COMIDA SABÁTICA

Asimismo, respecto al maná está escrito: «Y sucederá que al sexto día, cuando prepararen lo que trajeren, tendrán el doble de lo que recogen todos los días» (Éxodo 16:5).

El maná no descendía en Shabat porque a partir de él se bendecían todos los días de la semana. Pues en Shabat se ingieren tres comidas, cada una de las cuales

proporciona bendición a dos días de la semana. Como está escrito: «Dijo Moisés: Comedlo hoy, pues hoy es Shabat para El Eterno. Hoy no lo encontrarán en el campo» (Éxodo 16:25). Se aprecia que está escrita tres veces la palabra «hoy»; indica las tres comidas que deben ingerirse en Shabat (Talmud, tratado de Shabat 117b).

Al consumir estas tres comidas la persona obtiene numerosos beneficios, entre ellos, la bendición del alimento de todos los días de la semana. Pues a raíz de la primera comida de Shabat y la primera plegaria que se recita al entrar el Shabat, es bendecida la comida de los dos primeros días de la semana, la de los días domingo y lunes. A raíz de la segunda comida de Shabat y la segunda plegaria que se recita en la mañana del sábado, es bendecida la comida de los siguientes dos días de la semana, la de los días martes y miércoles. A raíz de la tercera comida de Shabat y la tercera plegaria, la vespertina, es bendecida la comida de los siguientes dos días de la semana, la de los días jueves y viernes (Midrash Reubení, Ibíd.).

UN VALIOSO PRESENTE

Así como las comidas del Shabat tienen una razón intrínseca, y proporcionan grandes beneficios espirituales y materiales, lo mismo sucede con las demás actividades del Shabat.

Veamos algunos detalles trascendentales: el Día de Reposo, denominado Shabat, es sumamente relevante para el pueblo de Israel y su vínculo con El Santo, Bendito Sea. Como está escrito: «El Eterno habló a Moisés, diciendo: Háblales a los Hijos de Israel y diles las fiestas solemnes de El Eterno, las cuales proclamaréis como santas convocaciones; estas serán Mis fiestas solemnes: Durante seis días se hará labor, y el séptimo día es día de absoluto descanso, santa convocación, no haréis ninguna labor; es Shabat para El Eterno, en todos vuestros lugares de residencia» (Levítico 23:1-3).

Se aprecia que el Shabat es un día consagrado a El Eterno, y debe reinar en el mismo la máxima santidad. Ahora bien, ¿cómo debemos celebrar este magnífico día? Por su puesto, estudiando la Torá. Como está dicho: «es Shabat para El Eterno». Se aprende que hay que dedicarle ese día a El Santo, Bendito Sea; y estudiando Su palabra es una forma ideal de hacerlo. Pero, además,

es necesario alegrarse comiendo y bebiendo, estando vestidos con ropas limpias, tal como consta en el Código Legal –Shulján Aruj–: «Incluso aquella persona indigente, que necesitare de los demás, si poseyere algo de lo de él, deberá ser presto para honrar al Shabat» (Shulján Aruj Oraj Jaim 242:1).

La necesidad de honrar al Shabat con alimentos deliciosos se aprende de lo que está escrito en el libro del profeta Isaías: «Y llamarás al Shabat deleite» (Isaías 58: 13). Por lo tanto, una persona de escasos recursos deberá limitar sus egresos durante los demás días de la semana y honrar apropiadamente al Shabat de acuerdo con sus posibilidades (Shulján Aruj Ibíd.; Mishná Brurá).

Respecto a la necesidad de honrar al Shabat vistiendo ropa limpia, es un tema que se aborda a continuación en el Código Legal, mencionándose a su vez un importante decreto que fue establecido con este fin: «Ezra el escriba dispuso que se lavaren las vestimentas el día quinto de la semana –jueves–, para honrar al Shabat». De este modo las ropas de aquellas personas que dispusieren de una única muda estarían blancas y limpias para el Shabat (véase Mishná Brurá Ibíd.).