

---

# EL SHABAT II

---

## La Experiencia del Shabat

Shabat, el día de descanso, provee un refugio del trabajo del resto de la semana. El Judaísmo siempre ha valorado el trabajo y ha considerado la tarea de construir el mundo como algo positivo. Sin embargo, una vez a la semana D'os nos da la oportunidad de alejarnos del trabajo físico y recargar nuestras baterías espirituales. La santidad del Shabat nos provee una energía espiritual que perdura a lo largo de la semana.

A pesar de que son más conocidos los preceptos negativos del Shabat, son justamente los preceptos positivos los que nos permiten experimentar cierto gusto del Mundo por Venir y conectarnos con la espiritualidad que está escondida durante el resto de la semana. En esta unidad vamos a examinar los detalles y los conceptos que se encuentran por detrás de las mitzvot positivas del Shabat.

Esta clase tratará los siguientes temas:

- ~ ¿En qué consiste la mitzvá de honrar al Shabat (Kevod Shabat)?
- ~ ¿Cuál es el significado de encender las velas del Shabat?
- ~ ¿Cuál es el significado del Kidush?
- ~ ¿De qué se trata la mitzvá de separar la Jalá?
- ~ ¿Cuál es el significado de las tres comidas del Shabat?
- ~ ¿De qué se trata la mitzvá de tener placer en Shabat (Oneg Shabat)?

### Esquema de la Clase

- Sección I. La Importancia de Honrar el Shabat
  - Parte A. Halajot
  - Parte B. Recompensa por Cumplir el Shabat
  - Parte C. Shabat como un Refugio Espiritual
- Sección II. El Encendido de Velas
  - Parte A. Halajot
  - Parte B. Las Velas Traen Paz
  - Parte C. El Componente Espiritual de las Velas
- Sección III. Kidush
  - Parte A. Las Leyes del Kidush
  - Parte B. El Significado Espiritual del Vino
- Sección IV. Hafrashat Jalá
  - Parte A. La Conexión con el Shabat
  - Parte B. Las Razones de la Mitzvá
- Sección V. Hamotzi
- Sección VI. Las Comidas del Shabat
  - Parte A. Halajá de las Tres Comidas
  - Parte B. La Recompensa por Comer las Tres Comidas
- Sección VII. Oneg Shabat

## SECCIÓN I. LA IMPORTANCIA DE HONRAR EL SHABAT

### PARTE A. HALAJOT

#### 1. Rambam (Maimónides), Mishné Torá Hiljot Shabat 30

Hay cuatro leyes respecto al Shabat, dos de la Torá y dos de los Rabinos, y éstas están explicadas por los profetas. Las leyes de la Torá son “recordar” y “observar” y las dos de los Profetas son “honrar” (Kevod Shabat) y “deleitarse” (Oneg Shabat) ; tal como lo dice el versículo: “Tú considerarás al Shabat como un deleite, y honroso el día sagrado del Eterno” (Ieshaiau 58:13). ¿Qué es “honrar”? Esto se refiere a lo que dijeron nuestros Sabios respecto a que es una mitzvá lavarse la cara, las manos y los pies con agua tibia en Erev Shabat en honor del Shabat. Parte de honrar al Shabat es vestir ropas limpias y que la ropa que se usa en Shabat no sea la misma que se usa en la semana. Se deben encender velas, la mesa ha de estar servida y las camas hechas, porque todo esto se considera honrar el Shabat. ¿Y qué es “deleitarse”? Esto se refiere a lo que dijeron los Sabios respecto a que una persona necesita preparar una comida especialmente sabrosa y bebidas dulces para Shabat de acuerdo a lo que puede pagar. Mientras más se gasta en lo necesario para Shabat y en preparar buenas comidas, más digno de elogio es.

ארבעה דברים נאמרו בשבת שנים מן התורה ושנים מדברי סופרים והן מפורשין על ידי הנביאים. שבתורה: כבוד ושמור ושנתפרשו על ידי הנביאים: כבוד ועונג שנאמר וקראת לשבת עונג ולקדוש ה' מכובד. איזהו כבוד: זה שאמרו חכמים שמצוה על אדם לרחוץ פניו ידיו ורגליו בחמין בערב שבת מפני כבוד השבת. ומכבוד השבת שילבש כסות נקיה, ולא יהיה מלבוש החול כמלבוש השבת יהיה נר דלוק ושולחן ערוך ומטה מוצעת שכל אלו לכבוד שבת הן. איזה הוא עונג: זה שאמרו חכמים שצריך לתקן תבשיל שמן ביותר ומשקה מבושם לשבת הכל לפי ממונו של אדם. וכל המרבה בהוצאת שבת ובתיקון מאכלים רבים וטובים הרי זה משובח.

### PARTE B. RECOMPENSA

#### 1. Talmud Bavli, Shabat 119a

Rabi le preguntó a Rabi Ishmael bar Rabi Iosi: “¿Por cuál mérito enriquecen las personas de Eretz Israel?” Él le respondió: “Porque sacan *maaser*, tal como establece el versículo ‘Diezma el *maaser*’” (que en hebreo puede ser leído también como “volverse rico”): separa *maaser* para que puedas volverte rico”. (Rabi preguntó:) “¿Y cuál es el mérito que enriquece a las personas que viven en Babel?” Él respondió: “Por Honrar la Torá”. (Rabi preguntó:) “¿Y en todos los otros países, cuál es el mérito (que los hace ricos)?” Él respondió: “Honrar el Shabat”.

בעא מיניה רבי מרבי ישמעאל ברבי יוסי: עשירים שבארץ ישראל במה הן זוכין? אמר לו: בשביל שמעשרין, שנאמר (דברים יד) עשר תעשר - עשר בשביל שתתעשר. שבבבל במה הן זוכין? - אמר לו: בשביל שמכבדין את התורה. ושבשאר ארצות במה הן זוכין? אמר לו: בשביל שמכבדין את השבת.

## 1. Sefat Emet, Bereshit (Génesis)

“Y volverás al Eterno, tu D’os, y escucharás su voz” (Devarim 30:2). ‘Volverás’ puede leerse como ‘Shabat’, lo que significa regresar a la fuente.

“ושבת עד ה’ אלוֹקֶיךָ ושמעת בקולו”... שבת היא ההשבה אל השורש.

# SECCIÓN II. EL ENCENDIDO DE VELAS

## PARTE A. HALAJOT

### 1. Rambam Mishné Torá, Hiljot Shabat 5:

Es una obligación encender las velas en Shabat. Tanto hombres como mujeres deben encender las velas en sus hogares en Shabat. Incluso quien no tiene suficiente dinero para comprar comida debe ir de puerta en puerta pidiendo aceite para encender las velas del Shabat, ya que esto está incluido en la mitzvá de ‘deleitarse’ del Shabat. Antes de encenderlas, la persona debe pronunciar la bendición: “Quien nos ha santificado con Sus mandamientos y nos ordenó encender las velas del Shabat”.

הדלקת נר בשבת... חובה. ואחד אנשים ואחד נשים חייבין להיות בבתיהן נר דלוק בשבת. אפילו אין לו מה יאכל שואל על הפתחים ולוקח שמן ומדליק את הנר שזיה בכלל עונג שבת. וחייב לברך קודם הדלקה ברוך אתה ה’ אלהינו מלך העולם אשר קדשנו במצותיו וצונו להדליק נר של שבת.

### 2. Talmud Bavli, Shabat 25b

Rabi Ishmael dice que no se deben encender (las velas del Shabat) con brea debido a la mitzvá de *Kavod Shabat*. ¿Cuál es la razón? Rava dice: “Porque tiene mal olor, se decretó que no se use para que no vaya a suceder que la persona deje las velas y se vaya”. Abaie le dijo: “¡Que las deje! Puesto que he dicho que encender las velas es una obligación, tal como dijo Rab Najman bar Rava en nombre de Rav, ‘Encender las velas es una obligación, lavarse las manos y los pies con agua tibia es opcional’, pero yo dije que (lavarse) es una mitzvá, tal como Rab Iehuda dijo en nombre de Rav: “Esta era la costumbre de Rab Iehuda bar Ilai, en Erev Shabat le traían un recipiente con agua tibia y se lavaba la cara, las manos y los pies, se envolvía a sí mismo en sábanas con tzitzit y parecía un ángel de D’os”.

רבי ישמעאל אומר אין מדליקין בעטרון, מפני כבוד השבת. מאי טעמא? אומר רבא: מתוך שריחו רע, גזרה שמא יניחנה ויצא. אומר ליה אביי: ויצא! אומר ליה, שאני אומר: הדלקת נר בשבת - חובה, דאמר רב נחמן בר רב זבדא, ואמרי לה אמר רב נחמן בר רבא אמר רב: הדלקת נר בשבת - חובה, רחיצת ידים ורגלים בחמין ערבית - רשות, ואני אומר: מצוה. מאי מצוה? דאמר רב יהודה אמר רב: כך היה מנהגו של רבי יהודה בר אלעאי, ערב שבת מביאים לו עריבה מלאה חמין, ורוחץ פניו ידיו ורגליו, ומתעטף ויושב בסדינין המצוייצין, ודומה למלאך ה’ צבאות.

### 3. Rashi, Talmud Bavli, Shabat 25b

Una obligación – Es *Kavod Shabat* (dar honor al

חובה - כבוד שבת הוא, שאין סעודה חשובה אלא

Shabat), puesto que una comida importante sólo se come en un lugar bien iluminado.

במקום אור כעין יממא.

#### 4. Talmud Bavli, Shabat 23b

(Si la persona puede comprar sólo una cosa) o una vela de Shabat o para hacer Kidush, es preferible la vela por *Shalom Bait* (crear paz en el hogar).

נר ביתו וקידוש היום - נר ביתו עדיף, משום שלום ביתו.

#### 5. Rashi, Shabat 23b

*Shalom Bait* - (paz en el hogar) Porque a la familia le provoca sufrimiento sentarse en la oscuridad.

שלום ביתו - שבני ביתו מצטערין לישב בחשך.

#### 6. Shuljan Aruj, Oray Jaim 263; 1

La persona debe ser cuidadosa de encender una vela linda, y están quienes encienden dos velas, una correspondiente a *zajor* y la segunda por *shamor*.

יהא זהיר לעשות נר יפה, ויש מכוונים לעשות ב' פתילות אחד כנגד זכור ואחד כנגד שמור. הגה: ויכולין להוסיף ולהדליק ג' או ד' נרות, וכן נהגו.

#### 7. Maguen Abraham, Oray Jaim 263; 1

“Debe ser cuidadosa” – Deben encender en todas las habitaciones que se usarán en Shabat. Y las velas deben estar unidas, puesto que *Shamor* y *Zajor* fueron pronunciadas como una sola palabra.

יהא זהיר - וידליק בכל החדרים שהולך שם (מט"מ שר"ל) עס"ו ויעשה נרות כרוכים דזכור ושמור בדבור אחד נאמרו

## PARTE B. LAS VELAS TRAEN PAZ

#### 1. Rabenu Jananel, Talmud Bavli, Shabat 34a

No hay paz sino cuando hay luz, tal como dice el versículo: “D’os vio que la luz era buena” (y “bueno” siempre implica “paz”).

אין שלום אלא באור שנאמר וירא אלוקים את האור כי טוב.

#### 2. Midrash Rabá – Bamidbar 15:8

¿Con qué se puede comparar esto? Con un rey que tiene un amigo cercano. El rey le dice: “Voy a ir a comer contigo, ve y prepara para mí”. Su amigo prepara una comida normal con iluminación regular. Cuando el rey llega sus sirvientes lo acompañan rodeándolo con faroles dorados. Cuando el amigo ve todo este honor,

למה הדבר דומה למלך שהיה לו אוהב אמר לו המלך תדע שאצלך אני סועד, אלא לך והתקן לי! הלך אוהבו התקין לו מיטה של הדיוט ומנורה של הדיוט. כיון שבא המלך באו עמו שמשין, סבבו מיכן ומיכן מנורות של זהב לפניו. כיון שראה אוהבו את כל הכבוד התבייש והטמין את כל מה שהתקין לו, שהיה הכל של

se siente avergonzado y esconde todo lo que había preparado, ya que era algo adecuado sólo para personas simples. El rey le dice: “¿No te dije que iba a venir a comer contigo? ¿Por qué no preparaste nada para mí?”. El amigo le responde: “Cuando vi todo este honor me sentí avergonzado y escondí todo lo que había preparado para ti, porque sólo era adecuado para personas comunes”. El rey le dice: “¡Por tu vida! ¡Por el amor que te tengo me desprenderé de todo lo que he traído y sólo usaré lo que tú has preparado!”

הדיוטות. אמר לו המלך: לא אמרתי לך שאצלך אני סועד, למה לא התקנת לי כלום? אמר לו אוהבו: ראיתי את כל הכבוד הזה שבא עמך, והתביישתי והטמנתי כל מה שתיקנתי לך, שהיו כלי הדיוטות. אמר לו המלך: חייך שאני פוסל את כל שהבאתי ובשביל אהבתך איני משתמש אלא בשלך.

### 3. Midrash Tanjuma, Parashat Metzora 17

Enseña la Baraita: ¿De dónde aprendemos que la persona debe ser cuidadosa y alentar a otros a encender las velas del Shabat? Como está dicho: “Llamarás al Shabat *Oneg* (un deleite)” (Ishaiahu-Isaías 58; 13). Esto se refiere al encendido de las velas del Shabat. ¿Por qué se les dio esta mitzvá a las mujeres? D’os dijo: “Ella (Javá) extinguió la vela del mundo, como está dicho ‘La vela de D’os es el alma de una persona (Adam)’ (Mishlei-Proverbios 20; 27). Por esto ella debe cumplir la mitzvá que se realiza con velas”.

דתנו רבנן מניין שחייב אדם להיות זריז ומזורז בהדלקת הנר, שנאמר וקראת לשבת עונג (ישעיה נח יג), זו הדלקת הנר, ולמה נמסרו לאשה, אמר הקב"ה היא כבתה נרו של עולם, דכתיב נר אלהים נשמת אדם (משלי כ כז), לפיכך תשמור מצות נר.

## PARTE C. EL COMPONENTE ESPIRITUAL DE LAS VELAS

### 1. Mishlei 20:27

El alma de la persona es la vela de D’os, analizando los recovecos interiores.

נר ה' נשמת אדם חפש כל חדרי בטן.

### 2. Sefat Emet, Parashat Ekev 562

Todo el mundo tiene una conexión y una relación con la santidad. Esto se refiere a la menorá que está conformada por partes, que es la “vela de D’os” que es el alma del hombre. En Shabat esta luz interna queda revelada en todas las cosas, y todo lo que es necesario es el deseo de recibir esa luz. Este es el significado de la afirmación: “Quién se deleita en el Shabat recibe aquello que desea su corazón” (Shabat 118b).

שכל העולם יש לו חיבור ושייכות להקדושה. וזה המנורה של פרקים נר ה' נשמת האדם. ובשבת מתגלה הארה הפנימיות בכל דבר וא"צ רק הרצון לקבל ההארה. וז"ש ז"ל המענג שבת נותנין לו משאלות לבו.

### 3. Talmud Bavli, Shabat 23b

Rab Huna dice: “Quien acostumbra a encender las velas (del Shabat) merecerá tener hijos Talmidei Jajamim. El que es cuidadoso con la mitzvá de Mezuzá, tendrá una casa agradable. El que es cuidadoso con la mitzvá de tzitzit merecerá tener ropas bellas. El que es cuidadoso con la mitzvá de Kidush, merecerá tener barriles

אמר רב הונא: הרגיל בנר - הויין ליה בנים תלמידי חכמים, הזהיר במזוזה - זוכה לדירה נאה, הזהיר בציצית - זוכה למלית נאה, הזהיר בקידוש היום - זוכה וממלא גרבי יין.

### 4. Mishná Brurá 263; 2

Agradable – En el Talmud (Shabat 23b) dice que a través de esto la persona merece tener hijos que son Talmidei Jajamim, como está dicho: “Porque la mitzvá es una vela y la Torá es su luz” (Mishlei 6; 23); a través de la mitzvá de las velas del Shabat viene la luz de la Torá. Por ello, es apropiado que luego de encender las velas y recitar la bendición correspondiente, la mujer rece pidiendo a D’os que le de hijos que estén iluminados por la Torá.

יפה - ואיתא בש"ס דזוכה עבור זה לבנים תלמידי חכמים דכתיב כי נר מצוה ותורה אור ע"י נר מצוה דשבת בא אור דתורה ולכך ראוי שתתפלל האשה אחר שתגמור ההדלקה והברכה שיתן לה הקב"ה בנים זכרים מאירים בתורה

### 5. Plegaria Posterior al Encendido de las Velas

Sea Tu Voluntad, Eterno, mi D’os y D’os de mis padres, que Seas misericordioso conmigo (y con mi esposo y con mis hijos) y con toda mi familia, coronando nuestro hogar con Tu Presencia Divina habitando entre nosotros. Dame el mérito de criar hijos y nietos estudiosos que iluminen el mundo con Torá y buenos actos, y asegura que la luz de nuestras vidas nunca se apague. Muéstranos el brillo de Tu rostro y que seamos salvados, Amén.

יהי רצון מלפניך ה' א-לקי וא-לקי אבותי שתחונן אותי (ואת אישי ואת בני) ואת כל קרובי ותשלים בתינו ותשכן שכינתך בינינו. וזכני לגדל בנים ובני חכמים ומאירים את העולם בתורה ובמעשים טובים והאר נרנו שלא יכבה לעולם ועד. והאר פניך ונושעה אמן.

## SECCIÓN III. KIDUSH

### PARTE A. LAS LEYES DEL KIDUSH

#### 1. Rambam, Hiljot Shabat 29; 1

Santificar el Shabat con palabras es un precepto positivo de la Torá, tal como dice el versículo: “Recuerda el día del Shabat para santificarlo”. Esto significa recordarlo con alabanzas y santificación. Debemos recordarlo cuando comienza y cuando termina: cuando comienza con el Kidush y cuando termina con la Havdalá.

מצות עשה מן התורה לקדש את יום השבת בדברים שנאמר (שמות כ) זכור את יום השבת לקדשו, כלומר זכרהו זכירת שבח וקידוש, וצריך לזכרהו בכניסתו וביציאתו, בכניסתו בקידוש היום וביציאתו בהבדלה.

## PARTE B. EL SIGNIFICADO ESPIRITUAL DEL VINO

### 1. Tosafot Iom Tov, Pirké Avot 4:20

La mayoría de los comentarios explican que las uvas corresponden al *peshat* de la Torá y que el vino corresponde a la parte oculta de la Torá. Nuestros Sabios dijeron que “vino” tiene el mismo valor numérico que “secreto”.

ורוב המפרשים פירשו שהענבים כנגד חלק הפשט שבתורה. והיין כנגד חלק הנסתר וכן אמרו (סנהדרין ל"ח) יין בגמטריא סוד.

### 2. Israel Kedoshim

Cuando entra vino sale un secreto, y son revelados los secretos más profundos de los corazones de los judíos sagrados, quienes en las profundidades de sus corazones se apegan a la santidad de D'os... D'os es la Roca de sus corazones y su porción y ellos se nutren de la santidad fija del Shabat, y esta santidad continua para todos los tiempos... Y a partir de aquí, la santidad queda sobre ellos durante todos los días del año, aún cuando no se manifieste de manera abierta.

כי נכנס יין יצא סוד ונתגלה הנעלם שבמעמקי לבו דישראל קדושים דביקים במעמקי לבם בקדושת השם יתברך צור לבבם וחלקם ויונקים מקדושת השבת דקבוע וקיימא וממנו ממשיכים קדושה לכל הזמנים ... ומשם הקדושה חופפת עליהם בכל ימות השנה כולה ואפילו שהנגלה לא יהיה כן.

## SECCIÓN IV. HAFRASHAT JALÁ (SEPARAR LA JALÁ)

### PARTE A. LA CONEXIÓN CON EL SHABAT

#### 1. Bamidbar 15:17-21

D'os habló a Moshé diciendo: habla al pueblo judío y diles: “Cuando entren a la tierra a la cual los conduzco, antes de comer del pan producto de la tierra, deberán separar una ofrenda a Hashem. Deben separar la primera porción de toda masa, como ofrenda de *jalá*. Esta ofrenda debe separarse tal como la ofrenda de los cereales. Deberán ofrendar una porción de toda masa como una *terumá* a Hashem por todas las generaciones.

וידבר ה' אל משה לאמר: דבר אל בני ישראל ואמרת אליהם בבואכם אל הארץ אשר אני מביא אתכם שמה: והיה באכלכם מלחם הארץ תרימו תרומה לה': ראשית ערסתכם חלה תרימו תרומה פתומת גרן בן תרימו אתה: מראשית ערסתיכם תתנו לה' תרומה לדורתיכם:

#### 2. Shuljan Aruj Oray Jaim 242

Ramó: La costumbre es amasar en la casa suficiente masa como para poder separar *jalá* y preparar con esta masa el pan de Shabat y de Iom Tov. Esta es una parte de *Kavod HaShabat* y no se debe cambiar esta costumbre.

נוהגין ללוש כדי שיעור חלה בבית, לעשות מהם לחמים לבצוע עליהם בשבת ויו"ט, והוא מכבוד שבת ויו"ט, ואין לשנות.

### 3. **Biur Halajá, ibid.**

*Kavod HaShabat* – Esto está insinuado en el versículo: “En el sexto día prepararon lo que iban a llevar, lo que tenía que ser horneado fue horneado...” Esto implica que se debe hornear en Erev Shabat preparándose para el Shabat. También en el tiempo del Talmud se acostumbraba a hacerlo de esta manera, tal como lo relata el *Maguen Abraham*. Sin embargo, debido a nuestros muchos pecados, en la actualidad algunas mujeres comenzaron a descuidar este *minag* y en vez de hornear compran de la panadería. Esto no es algo bueno, porque minimiza el *Kavod Shabat*.

והוא מכבוד שבת וכו' - ויש לזה רמז בכתוב (שמות ט"ז) והיה ביום הששי והכינו את אשר יביאו את אשר תאפו אפו וגו' משמע דיש לאפות בע"ש להכין לשבת גם בזמן הגמרא היה מנהג קבוע לזה כמו שהביא המ"א ובעו"ה היום התחילו איזה נשים להשבית המנהג ההוא ולקחין מן האופה ולא שפיר עבדי דמקטינים בזה כבוד שבת:

## PARTE B. LAS RAZONES DE LA MITZVÁ

### 1. **Sefer HAJinuj 385**

Razones de la Mitzvá de Jalá: Puesto que la vida de la persona depende de su alimentación, y la mayoría del mundo vive en base al pan. Por ello D'os quiso darnos méritos a través de una mitzvá que se realiza de manera constante sobre el pan que comemos. Todo esto para que sobre él resida una bendición mediante el cumplimiento de la mitzvá y que nuestras almas reciban el mérito. De esta manera resulta que el pan mantiene tanto a nuestros cuerpos como a nuestras almas. Además, esta mitzvá asegura que los Cohanim, los fieles sirvientes de D'os, puedan mantenerse sin trabajar duramente, porque la terumá que ellos reciben de los granos debe ser molida y cernida, pero aquí reciben pan sin ningún esfuerzo.

משרשי המצוה, לפי שחיותו של אדם במזונות, ורוב העולם יחיו בלחם, רצה המקום לזכותנו במצוה תמידית בלחמנו כדי שתנוח ברכה בו על ידי המצוה ונקבל בה זכות בנפשנו, ונמצאת העיסה מזון לגוף ומזון לנפש. גם למען יחיו בו משרתי השם העוסקין תמיד בעבודתו והם הכהנים מבלי יגיעה כלל, שאילו בתרומת הגורן יש להם עמל להעביר התבואה בכברה ולטחון אותה, אבל כאן יבוא חוקם להם מבלי צער של כלום.

### 2. **Ohel Rajel**

En el momento en que se produce en la masa el poder de dar vida a la persona, entonces es una mitzvá separar jalá. La mitzvá principal es declarar sagrada una porción de la masa y de esta manera reconocer la participación de D'os en los actos humanos.

בשעה שמתחדש בעיסה הכוח לחיות אדם אז המצוה להפריש חלה. ותוכן החיוב הוא לקרוא שם הקדושה על חלק מהעיסה ולהכיר בזה את השתתפות הקב"ה במעשה האדם.

### 3. **Bereshit Rabá 1**

El mundo fue creado en mérito de tres cosas. Por el mérito de *jalá*, por el mérito de *maaser* (diezmo) y por el mérito de *bikurim* (los primeros frutos).

בזכות שלשה דברים נברא העולם בזכות חלה בזכות מעשר ובזכות בכורים.

#### 4. Maharal Derej Jaim 5:8

La explicación es que D'os creó el mundo y Le dio a Sus Creaciones lo que necesitaban. Si no hubiera en el mundo personas que brindan bien a otros, no habría sido adecuado que D'os creara un mundo para ellos y que les otorgara lo que necesitaban. Esta es la base del concepto de *josed* (bondad): sólo es adecuado hacer *josed* con aquellos que hacen *josed* por otros. Por ello, si no hubiera en el mundo personas haciendo *josed*, y dando de su bien a otros, no habría sido adecuado que D'os, el Creador del mundo, les proveyera todas sus necesidades.

ופירוש זה כי השם יתברך ברא העולם והשפיע אל הבריות מה שצריך להם, ואם לא שיהיו בעולם גם כן אנשים משפיעים מטובותם לאחרים לא היה ראוי שיברא העולם ולהשפיע להם מה שצריך להם, כי מדה זאת אצל מדת החסד שאין ראוי לעשות חסד אלא אם כן הוא בעל חסד... ולפיכך אם לא שיהיו בעולם גומלי חסדים משפיעים מטובם לא היה ראוי שיהיה הש"י בורא העולם ומשפיע לו מה שצריך אל העולם.

## SECCIÓN V. HAMOTZÍ

#### 1. Shulján Aruj Oraj Jaim 274; 4

La mitzvá de comer en la noche y en la mañana sólo puede cumplirse con pan.

סעודה זו ושל שחרית אי אפשר לעשותה בלא פת.

#### 2. Shulján Aruj Oraj 274; 1

Se debe pronunciar la bendición sobre dos hogazas completas. Tiene que sostener ambas en su mano y (luego de la bendición) cortar la que se encuentra abajo. (Ramó: esto es así en la noche de Shabat. Sin embargo en el día de Shabat y en Iom Tov se debe cortar la jalá superior. La razón de esto se basa en la Kabalá).

בוצע על שתי ככרות (שלימות), שאוחז שתיהן בידו ובוצע התחתונה. הגה: ודוקא בלילי שבת (ד"ע), אבל ביום השבת או בלילי יו"ט בוצע על העליונה (כל בו והגהות מיימוני פ"ח מהלכות חמץ ומצה), והטעם הוא על דרך הקבלה.

## SECCIÓN VI. LAS COMIDAS DEL SHABAT

### PARTE A. HALAJÁ DE LAS TRES COMIDAS

#### 1. Shulján Aruj Oraj Jaim 288; 1

Está prohibido ayunar en Shabat más allá del mediodía. [Ramó: incluso está prohibido rezar o estudiar (si eso va a provocar que la persona ayune hasta después del mediodía)].

אסור להתענות בשבת עד ו' שעות. הגה: ואפילו לזמד ומתפלל, אסור (מרדכי פ"ק דשבת).

## 2. Mishná Brurá 242; 2

También es bueno comer pescado en cada una de las tres comidas, salvo que no le agrade o que le caiga mal. El Shabat fue dado para deleitarse y no para sufrir.

גם טוב שיאכל בכל סעודה מג' סעודות דגים אם לא שאין נאותים לו לפי טבעו או ששונאן ושבת לעונג ניתן ולא לצער.

## PARTE B. LA RECOMPENSA POR COMER LAS TRES COMIDAS

### 1. Talmud Bavli, Beitzá 16a

Los ingresos que una persona tendrá en el año se fijan entre Rosh Hashaná y Iom Kipur, pero esto no incluye los gastos de Shabat y Iom Tov ni el dinero que se dedica a la educación de los hijos. Para estos gastos, si se gasta menos la persona recibirá menos y si gasta más, recibirá más.

כל מזונותיו של אדם קצובים לו מראש השנה ועד יום הכפורים חוץ מהוצאת שבתות והוצאת י"ט והוצאת בניו לתלמוד תורה שאם פחת פוחתין לו ואם הוסיף מוסיפין לו.

### 2. Tur, Oraj Jaim 242

El Talmud Shabat enseña: Rabi Iojanan dijo en nombre de Rabi Iosi: "Todo el que se deleita del Shabat (*oneg Shabat*) recibirá una herencia infinita". Rabi Najman bar Itzjak dice: "Él también se salvará de ser esclavizado por naciones no judías". Rabi Iehuda dijo en nombre de Rav: "A quien se deleita en el Shabat, se le cumplirán todos los deseos de su corazón".

גרסינן בפרק כל כתבי אמר רבי יוחנן משום רבי יוסי כל המענג את השבת נותנין לו נחלה בלא מצרים ר"נ בר יצחק אמר אף ניצול משיעבוד מלכיות א"ר יהודה אמר רב כל המענג שבת נותנין לו משאלות לבו.

### 3. Midrash Tanaim Devarim 5; 15

*Oneg Shabbat* es algo muy importante. Cualquiera que se deleita (*oneg Shabat*) merecerá sentarse en la Yeshivá Celestial, tal como dice el versículo: "Entonces se deleitarán en Hashem" (Isaias 58; 14). Sus plegarias serán escuchadas, como dice el versículo: "Entonces te deleitarás en Hashem, y levantarás tu rostro hacia el Eterno" (Iov 22; 26). Y le cumplirán todos los deseos de su corazón, como dice el versículo: "Te deleitarás en Hashem y Él cumplirá todos los deseos de tu corazón" (Tehilim-Salmos 36; 4).

וגדול הוא עונג השבת שכל המענג את השבת זוכה ויושב בישיבה של מעלה שני' (ישע' נ"ח י"ד) אז תתענג על ה' ותפלתו נשמעת שני' (איוב כ"ב כ"ו) כי אז על שדי תתענג ותשא אל אלוה פניך ונותנין לו משאלות לבו שני' (ע' תה' ל"ו ד') והתענג על ה' ויתן לך משאלות לבך:

### 4. Talmud Bavli, Shabat 118a

Rabi Shimon ben Pazi dijo en el nombre de Rabi Iehoshua ben Levi en el nombre de bar Kapara: "Todo el que cumple las tres comidas en Shabat se salvará de tres clases de aflicciones: de los dolores (de parto) de la Era Mesíánica, del juicio del Guehinom y de la guerra de Gog Magog".

א"ר שמעון בן פזי א"ר יהושע בן לוי משום בר קפרא כל המקיים שלש סעודות בשבת ניצול משלש פורעניות מחבלו של משיח ומדינה של גיהנם וממלחמת גוג ומגוג.

5. **Mishná Brurá 291; 1**

La persona debe ser muy cuidadosa de cumplir con la mitzvá de Seudá Shlishit (la tercer comida del Shabat) - Tal como lo explica el Talmud, la persona está obligada a comer tres comidas en Shabat. Los Sabios se basaron en el versículo: Moshé le dijo al pueblo: “Cómanlo hoy (el maná), porque hoy es Shabat para Hashem, hoy no lo encontrarán en los campos”. A partir de las tres veces que el versículo dice “hoy”, los Sabios enseñaron que todo el que cumpla la mitzvá de las tres comidas de Shabat se salvará de tres clases de aflicciones... Incluso a una persona pobre que va de puerta en puerta (pidiendo caridad), se le debe dar suficientes alimentos para que pueda realizar las tres comidas del Shabat.

יהא זהיר מאד - וכדאיתא בגמרא חייב אדם לאכול ג' סעודות בשבת ואסמכוהו אקרא דכתיב ויאמר משה אכלוהו היום כי שבת היום לה' היום לא תמצאוהו בשדה ותלתא היום כתוב בקרא זה ואחזי"ל כל המקיים שלש סעודות בשבת ניצול משלש פורעניות מחבלו של משיח ומדינה של גיהנם וממלחמת גוג ומגוג שנאמר וגו'. ואף לעני העובר ממקום למקום צריך ליתן לו כל הג' סעודות בשבת וכדאיתא ביו"ד בסי' ר"נ ועיין לעיל בסימן רמ"ב במ"ב דאף בשביל סעודה שלישית כשמשגיג באיזה מקום ללוות צריך ללוות:

## SECCIÓN VII. ONEG SHABAT

1. **Ishaiahu 58:13-14**

Si apartas tu pie por causa del Shabat, si te abstienes de dedicarte a tu negocio en Mi día sagrado, y consideras al Shabat un deleite, y honroso el día sagrado del Eterno, y lo honrares, sin hacer tus cosas, sin ejercer tu negocio y sin hablar de él, entonces te deleitarás en el Eterno.

אם תשיב מ'שבת רגלך עשות חפצ'ך ביום קדשי- וקראת ל'שבת ענג לקדוש ה' מקבד - וכבדתו מעשות דרכ'ך ממצוא חפצ'ך ודבר דבר. אז תתענג על ה'.

2. **Radak, ibid**

El placer del cuerpo implica que deben realizarse cosas agradables por el Nombre de D'os. No como esos tontos sobre quienes está escrito: “El placer no le conviene a los tontos” (Mishlei 19:10). Sin embargo, una persona sabia no se involucra más de lo necesario con los placeres, sino solo en la medida necesaria para poder ocuparse con la sabiduría, lo cual le brinda mucho más placer.

תענוג הגוף כלומר תענוג גופך יהיה על ה', לא ככסילים שנאמר בהם לא נאה לכסיל תענוג אבל המשכיל לא ירבה בתענוג יותר מדאי כי אם במשפט בעבור כי הוא מתעסק בחכמה ובה יתענג יותר אלא שתענוגי הגוף במשפט ייטיבו שכלו ויחזקו כחותיו השלשה והם כח הזכרונות וכח הבחינה וכח המחשבה כלומר התענוג הגשמי כשנעשה במיזון באופן ובמטרה הנכונה מביא לתענוג רוחני וחיזוק כוחות הנפש והשכל.

3. **Ruaj Jaim, Avot 3**

Son conocidas las palabras sagradas del Rab Jaim Vital sobre el versículo: “No sólo de pan vive el hombre, sino de lo que sale de la boca de D'os” (Devarim 8:3). Esto implica que el alma no recibe ninguna nutrición del pan físico. Pero cuando

אך ידוע דברי קדוש ה' מכובד האלהי מורינו הרב חיים וויטאל ז"ל על פסוק (דברים ח:ג) כי לא על הלחם לבדו יחיה האדם כי על כל מוצא פי ה'. הענין הוא כי ודאי הנשמה אינה ניזונת מהלחם הגשמי. אך בשעה שאמר הקב"ה "תוצא הארץ דשא" וכן כל המאמרות

D'os dijo: "Que la tierra produzca plantas" al igual que todas las otras expresiones con las cuales fue creado el mundo, el aliento de D'os insufló una energía en cada cosa física que mantiene su existencia. Si D'os retirara Su Providencia y Su energía, la cosa física desaparecería. Esta es la energía que mantiene la parte espiritual de la persona. Si es así, toda la comida tiene tanto un componente físico como uno espiritual. A esto se referían los Sabios al decir: "cada pequeña brizna de hierba en la tierra tiene un ángel en el cielo..." (Bereshit Rabá 10:6). La persona recibe su nutrición de la siguiente manera: el cuerpo de la persona se nutre del pan físico, y el espíritu de la persona se nutre de la parte espiritual que hace que el pan exista. Este es el significado de: "no solo de pan vive el hombre", en referencia no solo a la parte física, sino a "todo lo que sale de la boca de D'os", tal como lo explicamos anteriormente. Por consiguiente, a través del acto de comer, se conectan el cuerpo y el alma. Sin embargo, todas las otras cosas espirituales, tales como la Torá y las plegarias, no cuentan con ningún componente físico y no conectan el cuerpo con el alma.

נוצר מדהבל פיו יתברך שמו כח להדבר ההוא ומקיים הדבר ובהעדר השגחתו וכחו יעדר גם גשמיות הדבר וזה הכח המקיימו הוא רוחני ואם כן כל מאכל מורכב משני דברים גשמי ורוחני. ולזה ירצו גם כן חכמינו זכרונם לברכה באמרם (בראשית רבה פ"ו:ו) אין לך כל עשב בקרקע שאין לו מלאך ברקיע כו'. ובוה האדם ניזון. גוף האדם ניזון מגשמיות הלחם ורוח אלהים ניזון מרוחניות כח המקיים את הדבר. לזה אמרו לא על הלחם לבדו רצה לומר גשמיותו, רק על כל מוצא פיו יתברך שמו כנתבאר לעיל ולכן על ידי אכילה יחובר הגוף והנפש. מה שאין כן שאר רוחניות כתורה ותפלה הוא בלא גשמיות כלל ולא יתחבר הגוף עמו.

#### 4. Shem MiShmuel, Shelaj

Al parecer la manera en la cual D'os ordenó la creación del mundo es que toda sustancia física y material es nutrida por la santidad Superior. En cada porción de comida también se encuentra presente "la palabra de D'os" (Devarim 8:3). Esto es lo que nutre, abastece y da vida a cada cosa. Esto es lo que dijo el Arizal sobre el versículo: "No sólo de pan vive el hombre, sino de lo que sale de la boca de D'os vivirá el hombre" (ibid.). Él explicó que es a través de la palabra de D'os que está en el pan que el hombre puede vivir. Es como si Su palabra "descendiera" y se manifestara a sí misma en la comida física. El objetivo de esto es infundir espiritualidad en lo físico. Esto es análogo a alguien que planta una semilla en el suelo para obtener pan de la tierra. De la misma manera el alma que desciende a un cuerpo para transformar a toda la persona para bien.

ונראה דהנה סדר הבריאה שסידר הש"י הוא שגם כל עולם הגשם והחומר ניזון מהקדושה העליונה, ובכל דבר מאכל נמצא בו מוצא פי ה' שזה הוא הזן ומפרנס ומוחי' כמו"ש האר"י ז"ל בפסוק לא על הלחם לבדו יחי' האדם כי על כל מוצא פי ה' וגו' שפירש האריז"ל מוצא פי ה' שבלחם, ולכאורה היא ירידה להתלבש בחומר הפחות, אך היא צורך עליה לעשות מהחומר קדושה, וכמשל הזורע גרעין בעפר כדי להוציא לחם מן הארץ, וכמו נשמה שירדה בעוה להפוך את כל חלקי האדם לטוב.

#### 5. Talmud, Shabat 10a

Rava bar Mejasia dijo en el nombre de Rab Jama bar Guriá en el nombre de Rab Iehonatan: "Quien le da un regalo a su amigo debe avisarle que

ואמר רבא בר מחסיא אמר רב חמא בר גוריא אמר רב יחנונתן הנותן מתנה לחבירו צריך להודיעו שנאמר לדעת

se lo dio”. Esto se basa en el versículo “Para que sepas que Yo Soy el Eterno, tu D’os, quien te santificó”. Esto fue enseñado de la misma manera en la Baraita: “Para que sepas que Yo Soy el Eterno, tu D’os, Quien te santificó”. D’os le dijo a Moshé: “Tengo un maravilloso regalo en mi casa de tesoros. Se llama Shabat y quiero dárselo al pueblo de Israel como un regalo. Ve y avísales”.

כי אני ה' מקדשכם תניא נמי הכי לדעת כי אני ה'  
מקדשכם א"ל הקב"ה למושה מתנה טובה יש לי  
בבית גנזי ושבת שמה ואני מבקש ליתנה לישראל לך  
והודיעם.

## 6. Talmud Bavli, Beitzá 16a

Enseñaron: dijeron respecto a Shamai el anciano, que cada día comía en honor del Shabat. Si encontraba una buena porción de carne, decía: “esto es para Shabat”. Si luego encontraba una porción mejor, dejaba la segunda de lado y comía la primera. Hilel tenía una política diferente: todas sus acciones eran *leshem Shamaim* (en honor del Cielo) (Y confiaba que D’os le enviaría algo bueno para Shabat más tarde, más cerca del Shabat); tal como dice el versículo: “*Baruj Hashem* cada día” (Tehilim 68).

תניא, אמרו עליו על שמאי הזקן, כל ימיו היה אוכל  
לכבוד שבת. מוצא בהמה נאה אומר: זו לשבת. מוצא  
אחרת נאה הימנה - מניח את השניה ואוכל את  
הראשונה. אבל הלל הזקן מודה אחרת היתה לו, שכל  
מעשיו לשם שמים. שנאמר (תהלים סח) ברוך ה' יום  
יום.