

# Encontrando la unidad en Shabat

Autor:: Eliyahu Hecht  
diciembre 19, 2021



Una de las formas más significativas en que los judíos se relacionan y celebran el Shabat son las tres comidas de Shabat. Los alimentos especiales que comemos en Shabat aumentan nuestra alegría y se convierten en vehículos físicos a través de los cuales podemos elevarnos espiritualmente. ¿Pero cómo funciona esto realmente?

La halajá enseña que las personas que conviven alrededor de un mismo patio cerrado tienen prohibido llevar objetos de sus casas dentro y fuera del patio a menos que se haya creado un *eruv*. El *eruv* se hace preferentemente de pan, y se coloca en algún lugar dentro de los confines del patio y sus casas antes

de Shabat. La palabra *eruv* connota unidad, y el pan simboliza que todas las casas del patio se consideran ahora una unidad combinada. ¿Por qué debemos tener un *eruv* para declarar la unidad de un patio ya cerrado y sus casas para permitir el transporte, y por qué es preferible que se haga con pan?

***Una de las formas más significativas en que los judíos se relacionan y celebran el Shabat son las tres comidas de Shabat. Los alimentos especiales que comemos en Shabat aumentan nuestra alegría y se convierten en vehículos físicos a través de los cuales podemos elevarnos espiritualmente.***

La respuesta a estas preguntas, tal y como enseñó Reb Noson, tiene el poder de transformar toda la experiencia de Shabat.

La neshamá, el alma, al ser un *jelek eloka mimaal*, una porción Divina de lo Alto, proviene de uno de los lugares espirituales más elevados de la existencia. Y así como Hashem es una unidad simple, el alma también lo es.

El cuerpo, por el contrario, existe en un reino completamente diferente, o sea, en el reino animal físico. Está compuesto por una miríada de células, órganos, miembros y elementos, así como por muchos sistemas distintos, cada uno con su propio objetivo. El cuerpo es un excelente ejemplo de factores diversos, dispares y a veces competitivos que coexisten en el mundo físico.



El hecho de que la humanidad exista y haya *jibur*, unión, entre el alma y el cuerpo, dos polos opuestos, es uno de los milagros más destacados de la Creación. Este *jibur* se mantiene mediante la alimentación, y es la forma en que comemos lo que determina el nivel y la calidad del *jibur*.

Nuestro objetivo es reconocer y conectarnos con la unidad Divina en nuestra realidad fragmentada, comprendiendo, recordando e interiorizando que cada cosa y cada experiencia proviene de Hashem, sin importar cuán únicas o desconectadas parezcan ser o estar.

El pan en particular juega un papel prominente, especialmente en Shabat, no sólo en el mantenimiento de la vida física, sino en su contribución para mantener el *jibur* del cuerpo y el alma, logrando nuestro objetivo de descubrir el “uno” dentro de los “muchos”. Nuestra comida, cuando se come por el bien de nuestra alma, nos eleva al conectarnos con nuestra fuente Divina.

El patio, con todos sus residentes, parece estar compuesto por

muchas entidades distintas, y uno podría suponer que esta es la verdadera realidad. El *eruv* nos recuerda que en la realidad de Hashem sólo hay unidad. Esto también explica por qué el pan es el artículo preferido para el *eruv*, ya que es el pan el que representa más significativamente el sustento de la vida y la fusión del cuerpo y el alma.

Mientras disfrutamos de nuestras comidas en Shabat, si nos centramos en el verdadero propósito de por qué estamos comiendo, podemos elevar nuestros cuerpos, así como nuestro entorno, y conectarnos verdaderamente con la unidad simple de Hashem.

*(Basado en Likutey Halajot, Joshen Mishpat, Hiljot Shutafim Bakarka 2)*