

Sidur de Kabbalat Shabat

Introdução	4
O nosso Shabat	5
Como utilizar este Sidur - O serviço de Kabbalat Shabat	7
Com quem utilizar este Sidur - O Minián	9

Canções iniciais	10
Eifo Ori	10
Shalom Aleichem	12

O acendimento das velas	15
A Vela e a Vela	16
Quem Acende as Velas	18
O Tapar dos Olhos	19
O Movimento das Mãos	20
As brachot para o acendimento das velas	20
Lekol Ish iesh ner – Rav Kook - רב קוק	21
Leagbir et ha'or – Aaron David Gordon - א. ד. גורדון	22
Sheor Hanerot - Kvutzá Shnat 2015 - HD Brasil	23
Baruch Heamal - Garin Aliá 2015 - Habonim Dror Amlat	24
Nevarech et haor - Kehila Koleinu (Habonim Dror Australia)	25
Brachá tradicional	25

Recebendo o Shabat	26
Brachá de boas-vindas	27
Iedid nefesh	28
Lechá Dodi	28

Os salmos adaptados	32
Salmo 9-19	33
Salmo 97-11	33
Salmo 133-1	33
Salmo 92:1-5	34
Salmo 92:13-15	35

Maariv - Oração da noite	36
Eli Eli / Maariv aravim	37

Shemá Israel	39
VeShamru	41
Amidá	42
Kadish dos enlutados	48
Proposta humanista para o Kadish	49
Kadish latom tradicional	49
Músicas e reflexões sobre o luto	52
Yamim shel Sheket - Dias de Silêncio	52
Shir LaShalom - A Canção para a Paz	53
A Bênção das Crianças	57
Birkat Habanim - A bênção dos filhos	58
Birkat Habanot - A bênção das filhas	60

Kidush, Vinho e Chalá	62
O Kidush Adaptado	63
Outras brachot humanistas para o vinho	64
Nakdish Atzmenu - Kehilá Koleinu (Habonim Dror Australia)	64
Beheiotenu- Kvutza Shnat 2015 HD Brasil	64
Brachá Tradicional	64
Kshenishte min haiaim- Autor desconhecido	65
Nistakel betirush - Autor desconhecido	66
Brachot humanistas para a chalá	67
Mi iten taam - Kibbutz Misra	67
Shebechol shabat - Kvutzá Shnat 2015 HD Brasil	67
Brachá Tradicional	68
Sav tissov beineinu- Kibbutz Bustan Hamachanot Haolim	68
Nevarech et hachalá - Rabbi Binyamin Biber	69

Brachá de agradecimento final	70
Modim Lach Lefanaich	71

Canções modernas em hebraico	73
Ani Ve Ata - Arik Einstein	74
Kanfei Ruach - Rav Kook	75
Shir Tikvah - Aviv Geffen	76
Ihie Tov - David Broza	77
Yerushalaim shel zahav - Naomi Shemer	78
HaChaim Yafim - Achinoam Nini	81
Salam - Mosh Ben Ari	82
Yeled Shel Aba - Muki	83
Mi HaSh - Salmo 34:13-15	85

Teta'aru Lachem - Shlomo Artzi	86
Hatikva - Hino de Israel	87
Birkat Am / Techezakna - Chaim Nachman Bialik	89
Textos para reflexão	90
O lugar em que temos razão - Yehuda Amichai	91
Deus cheio de misericórdia - Yehuda Amichai	92
Poema Infinito - Yehuda Amichai	92
O dia do lirismo e da poesia	93
Judaísmos e Feminismos	99
Lembrar e Guardar	101

Introdução

O nosso Shabat

O Judaísmo Cultural Humanista é uma vertente secular do judaísmo, existente há mais de uma centena de anos. Nos últimos tempos, foram ordenados rabinos laicos, foram instituídas formas de festejos não religiosos, e cada vez mais se difunde o modelo de identificação com o judaísmo pelo viés cultural. No entanto, nada disso é tão recente: os kibutzim já realizavam bnei/bnot-mitzva, chaguim e outras cerimônias de forma não religiosa há muitos anos, essa forma de vivência judaica é tão antiga como qualquer uma das correntes existentes no judaísmo atual, todas fruto da modernidade. O Habonim Dror Brasil, entendendo a si mesmo como um representante do judaísmo cultural humanista no país, tem a honra de apresentar o primeiro sidur de Kabbalat Shabat humanista da história do país.

“Não foram os judeus que guardaram o Shabat, mas sim o Shabat que guardou o povo judeu”. Esta frase, do pensador sionista Ahad Há’am, define a relação do povo judeu com seu dia especial. Dar um significado ao Shabat ao longo de dois mil anos nos diferenciou das civilizações nas quais nos encontrávamos em minoria. A relação do povo judeu com o Shabat é única, e se difere significativamente da relação de outros povos e culturas com seus dias santos. Os judeus sempre possuíram uma série de práticas civis a serem realizadas especificamente no Shabat, que determinaria que a semana fosse vivida em função deste dia. O Shabat representava o para quê viver.

Se recorrermos à história, veremos que a importância do Shabat é ainda mais relevante para toda a história da humanidade. O Shabat representa, possivelmente, a primeira lei trabalhista da história. Os judeus eram um povo que não só não trabalhavam um dia por semana, como tinham proibido obrigar a seus escravos e animais a trabalhar neste dia especial. Nem mesmo sua terra poderia ser arada durante o Shabat, pois esta também necessitaria de descanso. Nada mais adequado ao movimento Habonim Dror, que surgiu no seio do movimento sionista socialista, que prega até hoje um Estado judeu igualitário para seus cidadãos, sem diferenças sociais e com respeito aos nossos semelhantes. O nosso Shabat é o Shabat dos trabalhadores, que combate a opressão e que valoriza o ser humano—por isso, humanista.

Nossa cerimônia de Kabbalat Shabat não é, de forma alguma, anti-religiosa. A corrente cultural humanista entende a religião judaica como um elemento de suma importância na cultura

judaica, e não só não a despreza, como a partir dela aprende, e com ela constrói em conjunto. O divino, no nosso Shabat, é uma perspectiva privada: há os que creem e os que não creem. Nada é proibido, nem nada é obrigatório. Nosso senso comum é que, independente da crença no Todo Poderoso, é o ser humano quem tem o livre arbítrio para construir o mundo onde vive. Cabe ao homem e à mulher transformar a natureza, com o objetivo de criar um ambiente justo e harmonioso. A responsabilidade é nossa, queiramos ou não.

Para finalizar, o nosso Shabat dá ênfase ao sionismo e ao Estado de Israel, indiscutivelmente a maior conquista do povo judeu nos últimos dois mil anos. O Estado de Israel representa a autodeterminação judaica, a grande experiência de emancipação dos judeus ao longo da história. Elementos da cultura israelense serão vistos ao longo deste sidur, como canções, poesias e referências. O idioma hebraico será utilizado com frequência, pois é um de nossos elos de ligação com o movimento sionista. O sionismo representa a encarnação do espírito humanista secular judaico, a surgimento do novo hebreu nos primeiros anos do século XX segue sendo a inspiração de nossos chaverim. Somente a partir do sionismo poderia surgir uma vertente secular exitosa do judaísmo. Foi necessário criar um novo homem judeu, uma nova mulher judia, para emancipar-se para sempre do estigma perseguido e derrotado que nos puseram os nossos algozes ao longo da história.

Mas nós estamos aqui, mais distantes do que nunca do desaparecimento. Reconstruindo o nosso Shabat, produzindo cultura judaica para todos os gostos, e reafirmando a nossa posição. Nós somos judeus principalmente porque escolhemos ser judeus, e cantaremos e nos emocionaremos a cada Kabbalat Shabat e a cada manifestação cultural judaica. Porque assim decidimos ser. E, desta maneira, abençoamos o Shabat.

Ale Ve’agshem

João Koatz Miragaya

Como utilizar este Sidur - O serviço de Kabbalat Shabat

Este Sidur existe para fomentar a prática do Judaísmo Cultural Humanista para o Habonim Dror e para toda a comunidade judaica no Brasil, valorizando ainda mais o marco do Shabat. O Kabbalat Shabat marca a entrada do dia do descanso do povo judeu. A cultura judaica criou a primeira lei trabalhista da história, o dia que os trabalhadores descansam, e dão descanso a seus empregados, animais e a sua terra. A cerimônia tradicional de Shabat agradece a Deus por ter dado ao povo escolhido este dia sagrado, e, por isso, grande parte da cerimônia é dedicada a louvar o Eterno. O humanismo entende que o ser humano é o elemento central, e, sendo a cultura tudo o que é criado pelos humanos, o judaísmo cultural humanista visa enaltecer o que o homem e a mulher judeus criaram e praticam.

O Kabbalat Shabat Humanista não precisa ser tão longo como os serviços religiosos tradicionais. Em um Kabbalat Shabat se cantam vários salmos e canções tradicionais, se fazem brachot diversas, entre outras coisas, e nós podemos tanto proporcionar algo assim, como fazer algo mais reduzido. Este Sidur deve funcionar como uma ferramenta para que todos que o utilizarem possam construir sua cerimônia de Shabat de uma maneira mais significativa. É válido lê-lo na íntegra, e também é válido selecionar algumas rezas, músicas ou textos que mais se adequem à proposta de quem estiver coordenando e participando do serviço de Shabat.

A estrutura do Kabbalat Shabat tradicional se divide em duas partes principais, o recebimento do Shabat em si, e o serviço litúrgico noturno, chamado Maariv. Do primeiro, fazem parte os salmos, as velas e músicas que dão boas vindas ao Shabat, como o Lecha Dodi, enquanto o segundo é composto por brachot do serviço diário que também são lidas no Shabat - Barechu, Shemá, Amidá, Aleinu - além de algumas brachot específicas do Shabat, como o VeShamru e o Kidush.

No nosso Kabbalat Shabat, mantivemos esta estrutura central de iniciar dando boas-vindas e seguir com o serviço noturno. Mais especificamente, começamos com algumas canções, seguidas pelo acendimento das velas, que traz consigo muitas reflexões, e em seguida alguns salmos, músicas e brachot de recepção do Shabat. O Maariv neste Sidur contém versões humanistas das principais rezas, e culmina em um Kidush ressignificado, acompanhado de diversas possibilidades de brachot para o vinho e o pão. O Sidur termina com músicas modernas

em hebraico, que podem ser cantadas conjuntamente de acordo com o tom que se queira dar ao Kabbalat Shabat, e com textos diversos que julgamos relevante incluir no Sidur, falando de Judaísmo, de Shabat ou do Povo Judeu. Assim como todo o restante, os textos podem ser lidos em voz alta mas também podem servir apenas para a reflexão silenciosa daqueles e daquelas que se interessarem por explorá-los.

O Kabbalat Shabat do Habonim Dror tem como um dos seus objetivos funcionar como uma grande *peulá*, na qual as pessoas possam aprender, refletir e contribuir para o aprendizado dos outros. Assim, a leitura de partes do Sidur pode perfeitamente ser abreviada para permitir que se realize alguma discussão, convide-se palestrantes ou que se faça alguma atividade para os presentes.

Por fim, queremos frisar que o elemento mais importante do nosso Kabbalat Shabat é você, que lê essas palavras agora. Nossa prática judaica é focada nas pessoas, e queremos aos poucos construir uma Kehilá humanista, uma comunidade que nos cerque. Você é nossa(o) maior convidada(o) para todos os serviços de Kabbalat Shabat, e também pode levar este Sidur e esta ideia para outros meios de convívio judaico, seja em casa, seja com a família ou com amigos.

Shabat Shalom

Ale Ve'Hagshem!

Com quem utilizar este Sidur - O Minián

Em qualquer cerimônia ou serviço litúrgico judaico realizado em congregação, é necessário que haja um *minián*, ou seja, que haja um mínimo de 10 pessoas adultas presentes, para que se possa iniciar a oração. O número tem origem na Torá, na história de Sodoma e Gomorra. Diante do desejo divino de eliminar as duas cidades devido à má conduta da população, Avraham negocia com Deus para que não as destruísse caso ele conseguisse encontrar ali pessoas justas. O número vai abaixando, até chegar a um mínimo de 10 *tzadikim* (justos) para que as duas cidades se mantivessem de pé.

Ao contrário do que poderia parecer intuitivo, a palavra *minián* não significa algo como "mínimo", ou quem sabe "dez". O termo significa literalmente "contagem", cuja raiz vem do verbo *limnot*, contar. Analisando pelo ponto de vista da tradução, por tanto, a condição primordial para que se inicie uma *tfilá* é a contagem, ou *minián*. Isso pode ser lido como uma necessidade de se olhar em volta, perceber quem (ou quantas) são as pessoas que estão ao nosso redor, para só assim poder iniciar o serviço. O Judaísmo, apesar da existência de práticas e costumes que podem ser individuais, exige que haja um coletivo. Não por acaso, o povo judeu, desde a destruição do Segundo Templo, sempre se agrupou em *kehilot*. A existência de comunidades judaicas foi certamente um dos fatores centrais que possibilitou a continuidade de um povo por milhares de anos, mesmo sem um território ou soberania. Que o nosso Minián seja esta contagem que representa a percepção de todos que estão junto conosco, porque o nosso Kabbalat Shabat só funciona assim: em grupo.



Canções
iniciais

Eifo Ori

Esta canção foi composta pelo Rabino Sherwin Wine, considerado o primeiro rabino humanista e um dos grandes responsáveis pelo desenvolvimento desta corrente judaica. Escolhemos iniciar nosso Sidur de Kabalat Shabat com um poema que fala de luz, esperança e força. A luz é um elemento central do shabat, sejam as luzes do dia e da natureza, do shabat ou aquela que está dentro de nós mesmos. Shabat também é tempo de interromper a correria do dia-a-dia, refletir sobre o mundo e sobre o futuro - é tempo de nutrir esperança. Por fim, o Shabat é um momento para olharmos para nós mesmos e também para aqueles que estão ao nosso redor, encontrando assim toda a força da qual precisamos para seguir em frente.

איפה אורי, אורי בי
איפה תקוותי, תקוותי בי
איפה כוחי, כוחי בי
וגם כך, וגם כך

Eifo ori, ori bi
Eifo tikvati, tikvati bi
Eifo kochi, kochi bi
Vegam bach, vegam bechá

Onde está minha luz, minha luz está em mim
Onde está minha esperança, minha esperança está em mim
Onde está minha força, minha força está em mim
E também em ti, e também em ti

Shalom Aleichem

Rabbi Yosei bar Yehuda diz: dois anjos ministradores acompanham uma pessoa na noite de shabat, da sinagoga à sua casa, um anjo bom e um anjo mau. E quando ela chega em casa e encontra uma vela acesa, a mesa posta e a cama feita, o anjo bom diz “Que seja a vontade de D's que assim seja no próximo shabat”, e o anjo mau responde, contra sua vontade, “Amém”. E se a casa da pessoa não está preparada para o shabat dessa forma, o anjo mau diz “Que seja a vontade de D's que assim seja no próximo shabat”, e o anjo bom responde, contra sua vontade, “Amém” - Talmud Babilônico, Shabat 119b. A partir dessa passagem do talmud, que inspirou o cântico Shalom Aleichem, é possível perceber que os anjos aos quais saudamos, damos boas vindas, pedimos pela bênção e desejamos uma boa partida se tratam dos anjos que nos acompanham nesse caminho na noite de Shabat adentro.

De início, poderíamos supor que existe uma dicotomia entre os dois anjos do conto - um que em tese seria responsável pela manutenção de uma boa realização de shabat, com direito a velas, a uma refeição e à cama feita, e outro que, ao invés de abençoar, amaldiçoaria o não cumpridor dos requisitos sabáticos básicos com a inércia de continuar não realizando um Shabat tal qual ele “deveria ser” nas semanas seguintes. A manutenção e a inércia, no entanto, não são preceitos festejados - no caso, cantados - pelo Judaísmo, na medida em que estamos sempre em transformação. Por toda a história, a tradição judaica foi se presentificando de formas diversas, passando por pequenas e grandes mudanças.

Se toda semana acendemos as velas de Shabat, é porque acreditamos na transformação que pode vir, inclusive de uma semana para a outra. O fogo representa uma possibilidade de mudança, já que ele faz parte de processos de metamorfose, sendo ao mesmo tempo uma força de destruição e de construção. Assim sendo, a vinda dos anjos nos esconde, entre bênçãos e maldições, valores judaicos anti inerciais.

Após serem apontadas as consequências de se receber a aprovação do anjo bom, a palavra que introduz o que aconteceria caso “a casa não estivesse preparada” é a preposição “e”. Isso nos abre o olhar para que a atuação desses anjos não seja excludente, mas sim complementar. A presença de uma vela acesa, uma mesa posta e uma cama feita são condições tidas como elementares para a realização do shabat, já encontradas em casa quando a pessoa chega, o que não demonstra necessariamente um trabalho ativo. A bênção por continuar assim pelo anjo

bom representa a manutenção do mínimo - que não falte o mínimo no próximo Shabat e que, principalmente, ele não deixe de ser celebrado. Para que haja a “maldição” do anjo mau, é preciso que a pessoa não esteja preparada para receber o Shabat - nesse sentido, receber o Shabat torna-se um processo ativo e de constante necessidade de reinvenção do sujeito em questão - e sem estar totalmente completa para receber o shabat, na próxima semana assim continuará, para que nunca deixe de mudar e melhorar.

Essa maldição torna-se, portanto, uma bênção, na medida em que não existe uma plenitude humana para receber o shabat - nem para realizar qualquer ato humano. Nunca estamos completamente prontas ou prontos para um processo. Vamos nos transformando e nos construindo junto a ele. Assim, não existe uma completude sabática que seja suficiente, e permaneceríamos em busca constante por mais preparo para recebermos o shabat da melhor forma possível.

Essa sensação de insuficiência é, simultaneamente, bênção e maldição. Bênção porque provoca uma possibilidade de crescimento e ampliação contínuos, uma potência por novas formas de existir. É saudável a busca por um Shabat cada vez mais completo e significativo. Maldição por gerar a insaciedade que, quando não equilibrada, acaba por transformar o sujeito em um eterno insatisfeito, pra sempre em busca de algo que não possui no presente, seja na forma de sentimento, de relação ou de objeto. A insatisfação com seu próprio Kabbalat Shabat é um fardo demasiado grande para ser reforçado semana após semana.

Dessa forma, ao cantarmos Shalom Aleichem, estamos convidando os anjos para o nosso Shabat e nos dispondo a receber duas bênçãos - a bênção pela manutenção do mínimo - seja para realizar um Shabat ou para que possamos viver em paz - e a bênção pela possibilidade de crescer em um processo, em progredir no sentido de ampliar as formas de existir, para realizarmos um Shabat quanto para experimentarmos novos sentimentos e relações. Tanto o Talmud quanto a canção deixam claro, todavia, que os anjos apenas nos abençoam (ou amaldiçoam). Se quisermos a manutenção ou a mudança do Shabat ou de qualquer outra prática cotidiana, somos nós quem precisamos agir.

Shalom Aleichem

שְׁלוֹם אֱלֵיכֶם מַלְאָכֵי הַשָּׁרֵת מַלְאָכֵי עֲלִיּוֹן
מְמַלְךְ מַלְכֵי הַמַּלְכִּים הַקְּדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא
בּוֹאֲכֶם לְשִׁלּוֹם מַלְאָכֵי הַשָּׁלוֹם מַלְאָכֵי עֲלִיּוֹן
מְמַלְךְ מַלְכֵי הַמַּלְכִּים הַקְּדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא
בְּרִכּוֹנֵי לְשִׁלּוֹם מַלְאָכֵי הַשָּׁלוֹם מַלְאָכֵי עֲלִיּוֹן
מְמַלְךְ מַלְכֵי הַמַּלְכִּים הַקְּדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא
צְאֲתֶכֶם לְשִׁלּוֹם מַלְאָכֵי הַשָּׁלוֹם מַלְאָכֵי עֲלִיּוֹן
מְמַלְךְ מַלְכֵי הַמַּלְכִּים הַקְּדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא

*Shalom aleikhêm malakhê hasharet malakhê el-yon
mimêlekh malkhê hamelakhim haqadosh baruch hu.*

*Boakhêm leshalom malakhê hashalom malakhê el-yon,
mimêlekh malkhê hamelakhim haqadosh baruch hu.*

*Barekhûni leshalom malakhê hashalom malakhê el-yon,
mimêlekh malkhê hamelakhim haqadosh baruch hu.*

*Tsetekhêm leshalom malakhê hasharet malakhê el-yon,
mimêlekh malkhê hamelakhim haqadosh baruch hu.*

Paz sobre vós, anjos servidores, anjos do Altíssimo,

Do supremo rei dos reis, o Santo, bendito é ele.

Que sua vinda seja em paz, anjos da paz, anjos do Altíssimo,

Do supremo rei dos reis, o Santo, bendito é ele.

Abençoem-me com a paz, anjos da paz, mensageiros do Altíssimo,

Do supremo rei dos reis, o Santo, bendito é ele.

Que sua partida seja em paz, anjos servidores, anjos do Altíssimo,

Do supremo rei dos reis, o Santo, bendito é ele.

O acendimento das velas

A Vela e a Vela

Na Torá, é muito comum a repetição de diversas ordens, ensinamentos, ameaças e bênçãos. Como tudo presente nos Cinco Livros tem seu motivo para lá estar, conclui-se que, mesmo quando os versos se mostram idênticos - ou praticamente iguais - há diferentes lições e segredos contidos em cada uma das aparições.

De forma análoga, ao aplicarmos essa lógica à cerimônia de Shabat, devemos nos questionar sobre as diferenças entre as duas velas que usamos durante o serviço. Elas são visualmente parecidas, acesas durante a mesma reza e nos oferecem uma luminosidade similar. Mais do que isso, a tradição ortodoxa nos revela que as velas representariam as mitzvot e a luz delas seria a Torá (entenda-se como todo o conhecimento sagrado judaico). Por que não usamos apenas uma vela, então?

Apesar de ser apenas um, Deus tem vários nomes – como Eterno, Senhor, Deus de Abraham, Rei dos Reis, Rocha de Israel – que representam suas diferentes facetas e passam diferentes mensagens. As velas do Shabat tampouco têm só um nome. Cada uma delas têm uma denominação distinta: Shamor e Zachor. A diferença entre elas, obviamente, não está apenas na forma como são chamadas, e sim nos ensinamentos que elas passam.

A vela de Zachor, cujo shrosh é o mesmo de לִזְכּוֹר (lembrar), remete ao quarto mandamento: “Recorda o dia do Shabat para santificá-lo” – Êxodo 20:8. O ensinamento dessa vela está tradicionalmente ligado a todas as ações que devemos fazer durante o Shabat, desde nos vestir bem e ter uma refeição especial até discutir a parashá e realizar o Kidush.

Já a vela de Shamor, que vem do verbo hebraico לִשְׁמֹר (guardar), está ligada à mitzvá anunciada em Deuteronômio 5:12: “Guarda o dia de Shabat para santificá-lo”. Para guardarmos o Shabat, é proibida, segundo a tradição ortodoxa, a realização de diversos trabalhos e ações, que vão desde arar e fiar até dirigir um carro ou ligar uma luz. Ou seja, enquanto a Zachor nos diz o que devemos fazer no Shabat, a Shamor nos lembra do que devemos evitar.

Para o Judaísmo Cultural Humanista do Habonim Dror, são extremamente importantes e válidas todas estas “tarefas” tradicionais, que carregam significado e ensinamentos milenares e sagrados para o povo judeu. Com isso em mente, e com grande respeito a todos que cumprem

tais preceitos, cabe acrescentar novos ensinamentos para cada vela, principalmente para os judeus que não guardam o Shabat da forma tradicional.

Para a vela de Zachor, consideramos importante adicionar algumas tarefas adequadas ao Shabat: devemos esperar por sua chegada, querer a sua vinda, e fazer de tudo para que seja um dia importante para a nossa vida enquanto judeus. Em complemento aos deveres tradicionais, devemos buscar nos conectar mais com o judaísmo, tanto com a interpretação da parashá hashavua quanto com a leitura de fontes judaicas atuais. É também de suma importância passar esse dia com pessoas queridas e próximas, porém temos o papel, enquanto judeus, de convidarmos aqueles distantes (tanto de nossa amizade quanto do judaísmo), para fortalecermos os laços humanos e judaicos, tanto os nossos quanto e dos convidados. São essas outras formas de se cumprir o significado da vela de Zachor, porém não são o suficiente. O Shabat também pede pela abdicação de certas ações.

É muito delicado acrescentar restrições para o Shabat sem usar do viés religioso. No entanto, para trazer novos significados à vela de Shamor, consideramos vital sob a ótica cultural humanista a tentativa de evitar desde pequenos estresses até grandes brigas. Se desejamos Shabat Shalom para os outros, precisamos tentar nos abster de qualquer situação que nos afaste da tão buscada paz desse dia. Para guardar o Shabat, precisamos nos guardar daquilo que nos é venenoso espiritualmente e que corrói nossa rotina. Devemos também tentar evitar atrapalhar o descanso e a atmosfera de sacralidade – seja ela como for – que outros judeus constroem para si nesse dia.

Cada vela carrega um significado específico e magnífico para o nosso Shabat, sendo ambas essenciais. Para esse dia, é importante fazermos algo de diferente do resto da semana, e deixarmos de fazer certas coisas que fazemos sempre. Pouco adianta apenas nos lembrarmos do Dia do Descanso e realizarmos as obrigações nele contidas caso não estejamos dispostos a abrir mão – por um dia, que seja – dos vícios do cotidiano que atrapalham a sacralidade do sétimo dia. Da mesma forma, apenas obedecer às restrições impostas no Shabat, sem todas as tarefas prazerosas que a vela de Zachor nos revela, nos resulta em um dia infeliz, sem a elevação espiritual alegre à qual deveríamos ter acesso. Cada judeu escolhe individualmente o que mudar em sua rotina no Dia Santo, e as duas velas estão presentes na cerimônia de Kabbalat Shabat justamente para nos incitar a refazer, semana a semana, a seguinte pergunta: o que devemos fazer e deixar de fazer nesse dia para que ele se torne o mais especial possível?

Quem Acende as Velas

A mulher é tradicionalmente responsável por realizar o acendimento das velas de Shabat. As possíveis razões para essa ser uma tarefa feminina são muitas, que vão desde a ideia de que Eva teria tirado parte da luz do mundo ao comer o pecado do fruto proibido (e, portanto, seria papel das mulheres tentar restaurá-la) até interpretações mais profundas, como de que, já que as mulheres dão a luz a seus filhos, são elas as responsáveis por dar a luz do Shabat ao povo judeu. Por mais que algumas justificativas sejam mais compreensíveis do que outras, **entendemos que, para a reza das velas (assim como para a do vinho) não é necessária a divisão de tarefas por gênero.** Todos deveríamos tentar trazer o fogo, a luminosidade e os ensinamentos das velas de Shabat para os nossos amigos, entes queridos e para a sociedade.

O Tapar dos Olhos

A reza das velas é uma das poucas presentes na tradição judaica em que realizamos alguma ação com o objeto em questão antes de fazermos a reza propriamente dita. Com a chalá, por exemplo, abençoamos ao pão e só depois o comemos. O que nos faz agir de forma tão diferente com as velas? A resposta está em uma das mais conhecidas leis religiosas do Shabat: é proibido fazer fogo durante o Dia do Descanso, então não se poderia acender as velas nessa data. Por conta disso, as famílias e congregações mais tradicionalistas acendem as velas do Shabat logo antes de iniciarem a cerimônia. Como a benção das velas “inaugura” o Shabat, o fogo previamente aceso não estaria contra os princípios haláchicos.

Os olhos seriam tapados assim que o pavio fosse aceso, para que não se visse o fogo das velas e, portanto, não se “completasse” a mitzvá. Com o término da oração, pode-se olhar para as velas. Dessa forma, ao menos simbolicamente consegue-se manter a ideia de realizarmos a benção antes do ato.

Mesmo para aqueles que não seguem as leis religiosas de Shabat, **consideramos válido que todos realizem o gesto de se tapar os olhos durante essa bênção**, para que simbolizemos a necessidade de se refletir, ponderar e dar o devido valor a tudo o que fazemos antes de propriamente agirmos.

O Movimento das Mãos

Após acender-se as velas, é também comum que as mulheres presentes realizem três vezes um movimento circular com as mãos, como se estivessem puxando algo para si. A simbologia desse gesto está ligada à ideia de trazer a luz das chamas em sua direção, para que a absorvam. Por que, todavia, teríamos interesse em tomar parte dessa luz para nós? É necessário que se entenda que o fogo das velas de Shabat está tradicionalmente conectado ao conceito de mitzvot, enquanto a luminosidade gerada por ele simboliza a Torá (entenda-se tudo o que é sagrado no Judaísmo). Segundo essa lógica, entendemos que a constante prática de mitzvot nos levaria à conexão com o sagrado. Na nossa prática de Judaísmo Cultural Humanista, quisemos acrescentar novos elementos que seriam simbolizados pelo fogo e pela luz das velas, sem descartar todos os antigos ensinamentos.

As chamas, além de representarem as mitzvot, seriam uma analogia aos diversos valores e conhecimentos (judaicos ou não) pelos quais nos guiamos durante a semana. Nossas ações, assim como o calor do fogo, são diretamente sentidas tanto por nós, quanto pelo outro. A luminosidade gerada, por sua vez, estaria conectada a algo mais profundo, porém consequência de tudo o que a chama das velas nos representa: a sabedoria. A Torá, muito mais do que um mero apanhado de valores, é uma grande fonte de ensinamentos. Da mesma forma, nossos valores e conhecimentos seriam subutilizados caso não aprendêssemos deles e não os transformássemos em algo maior. A sabedoria, assim como a luz, não pode ser tocada, e passa muitas vezes despercebida por aqueles não atentos ao aprendizado.

Por tudo isso – e também pelo fato de sermos educadores – decidimos acrescentar um pequeno, porém importante detalhe no gesto realizado ao se acenderem as velas: além de trazermos a luz para nós mesmos, em busca de aprendizado e sabedoria, **fazemos também o movimento no sentido oposto**, como a tentarmos oferecer a luminosidade para os outros presentes. Mais do que isso, podemos pegar parte da nossa própria luz interna e usá-la para educar ao outro, enquanto recebemos a luz das outras pessoas.

As brachot para o acendimento das velas

Assim como o mesmo texto, a mesma vela ou a mesma cerimônia adquire diferentes significados dependendo do tempo, do contexto e de quem os interpreta, propomos aqui diversas brachot, com diferentes origens, para a mesma prática - Hadlakat Nerot, o acendimento das velas. Muitas delas foram criadas como possibilidades de brachot das velas para o Judaísmo Humanista, e optamos também por incluir, dentre as diversas possibilidades, a brachá tradicional. Os presentes no serviço de Kabalat Shabat que utiliza este Sidur têm total liberdade para escolher a brachá ou as brachot que lhes convier, proferindo-as em voz alta.

Birkat HaNerot - Bênção das velas

Lekol Ish iesh ner – *Rav Kook* - רב קוק

צָרִיךְ שְׁכַל אִישׁ יֵדַע וַיְבִין	<i>Tzarich she'kol ish ieda ve'iavin</i>
שְׁבִתוֹךְ תּוֹכוֹ דּוֹלֵק נֵר	<i>She'betoch tocho dolek ner,</i>
וְאִין גֵּרוֹ שְׁלוֹ קִנֵּר חֲבֵרוֹ	<i>Ve'ein nero she'lo kaner chavero,</i>
וְאִין אִישׁ שְׁאִין לוֹ נֵר	<i>Ve'ein ish she'ein lo ner.</i>

וְצָרִיךְ שְׁכַל אִישׁ יֵדַע וַיְבִין	<i>Ve'tzarich she'kol ish ieda ve'iavin</i>
שְׁעָלָיו לַעֲמֵל	<i>She'alav laemel</i>
וּלְגִלוֹת אֶת אוֹר הַנֵּר בְּרַבִּים	<i>U'legalot et or ha'ner, barabim</i>
לְהַדְלִיקוֹ לְאַבְיָקָה גְּדוֹלָה	<i>Leadliko laavuká gdolá</i>
וּלְהַאִיר אֶת הָעוֹלָם כֻּלּוֹ	<i>U'leahir et haolam kulô</i>

É necessário que cada pessoa saiba e compreenda
Que dentro de si há uma vela acesa,
E que sua vela é distinta da dos demais.
E que não existe quem não a tenha.
É necessário que cada pessoa saiba e compreenda
Que a si corresponde trabalhar
Para descobrir a luz que está dentro de cada um,
Para acender com todas as luzes uma grande tocha,
E assim iluminar o mundo inteiro.

Birkat HaNerot - Bênção das velas

א. ד. גורדון - *Aaron David Gordon* – Leagbir et ha'or

לֹא יִהְיֶה נִיצְחוֹן שֶׁל הָאוֹר
עַל הַחוּשֶׁךְ כֹּל עוֹד לֹא
נִעְמּוֹד עַל הָאִמַּת הַפְּשׁוּטָה,
שֶׁבְּמִקּוֹם לְהִילָחֵם בַּחוּשֶׁךְ, עָלִינוּ לְהַגְבִּיר אֶת הָאוֹר.

Lo ihie nitzachon shel ha'or
Al ha'choshech kol od lo
Naamod al ha'emet ha'pshutá,
Shebimkom lehilachem bachoshech, aleinu leagbir et ha'or.

Não haverá vitória da luz
Sobre a escuridão até que não
Compreendamos a simples verdade,
Que em vez de combater a escuridão, devemos aumentar a luz.

Birkat HaNerot - Bênção das velas

Sheor Hanerot - *Kvutzá Shnat 2015 - HD Brasil*

שאור הנרות הללו
יעלים את כל המלנכוליה והעצבות
מליבי ומלבו
של כל אחד ואחת מבני האנוש.
שהאהבה בתוכנו
ובין כל העמים תפרח ותעמיק.

She or hanerot halalu
Yaalim et col hamelancolia vhaatzbut
Milibi vemilibo
Shel col echad veachat mibnei haenosh.
She haahava betocheinu
Ubein kol haamim tifrach vetaamik.

Que a luz dessas velas
Elimine toda a melancolia e ansiedade
Do meu coração e dos corações
De todos e todas que formam a humanidade.
Que o amor entre nós
E entre todos os povos se espalhe e seja mais profundo.

Birkat HaNerot - Bênção das velas

Baruch Heamal - *Garin Aliá 2015 - Habonim Dror Amlat*

ברוך העמל
אשר נתן לנו את ששון השבת.
ברוכה ארצנו
שמקבצת את עמנו
כפי שלקדו נרות השבת הללו.

Baruch heamal
Asher natan lanu et sason hashabat.
Brucha artzeinu
She mekabetzet et ameinu
Kfi she likdu nerot hashabat halalu

Bendito seja o trabalho
Que nos deu a alegria do Shabat.
Bendita a nossa terra
Que une o nosso povo
Como fizeram estas velas de Shabat.

Birkat HaNerot - Bênção das velas

Nevarech et haor - *Kehila Koleinu (Habonim Dror Australia)*

נברך את האור כאשר נקבץ בצוותה להדליק נרות של שבת.

באור נברך את החיים.

ברוך האור בעולם,

ברוך האור באדם,

ברוך האור של צדק ושלום,

ברוך האור של שבת.

Nevarech et haor caasher nikabetz betzavta lehadlik nerot shel shabat.

Beor nevarech et hachaim.

Baruch haor baolam

Baruch haor baadam

Baruch haor shel tzedek veshalom

Baruch haor shel shabat

Abençoeamos a luz enquanto nos juntamos para acender as velas de shabat.

Que com luz possamos abençoar a vida.

Abençoadada seja a luz no mundo

Abençoadada seja a luz no ser humano

Abençoadada seja a luz da justiça e da paz

Abençoadada seja a luz do shabat

Birkat HaNerot - Bênção das velas

Brachá tradicional

ברוך א' ה' אלוהינו מלך העולם, אשר קדשנו במצותיו וצונו להדליק נר של שבת. תה.

*Baruch ata Adonai Eloheinu melech haolam, asher kidshanu bemitzvotav vetzivanu lehadlik
ner shel shabbat.*

Bendito sejas tu, ó Eterno nosso Deus, Rei do Universo, que nos santificou com os seus mandamentos, e nos ordenou acender a vela de Shabat.

Recebendo o Shabat

Brachá de boas-vindas

Kibbutz Mishmarot

ברוך בואר, שבת, בואר ברוך
הביאי נא עמך את המרגוע את השלוח
שלאחר שבוע רב פנים של המולת עמל
את החלל, שבתוכו אפשר, לרקום אינסוף של חלומות
ביחד ולבד, את שעת המחילות
שבה נוכל לשמוע את פעימות לבו של הזולת
שבת, ברוך בואר
ברוך בואר, ברוך נרך

Baruch boer, shabat, boer baruch

Havihi na imech et hamargoa, et hashalvá

Sheleachar shavua rav panim shel hamulat amal,

Et hechalal, shevetochó efshar, lirkom einsof shel chalomot,

Beiachad ulevad, et shaat hamechilot

Sheba nochal lishmoa et peimot libo shel hazulat.

Shabat, baruch boer,

Baruch boer, baruch nerech.

Bendita é a tua chegada, Shabat

Bendita tua chegada.

Traz, por favor, contigo a tranquilidade, a calma,

Que depois de uma semana multifacetada, cheia de trabalho,

O espaço, que nele se possam ter infinitos sonhos,

Juntos e individualmente, o momento do perdão,

Em que podemos escutar os batimentos do coração do nosso próximo.

Shabat, bendita é a tua chegada.

Bendita é a tua chegada, bendita tua vela.

Iedid nefesh

A versão original desta oração tem como autor Elazar Azikri, que a compôs no século XVI, inspirado nos poemas do Shir HaShirim, livro que compõe a última parte do Tanach. Enquanto a versão tradicional fala de uma relação próxima entre o ser humano e Deus, tratando-a quase como uma amizade, para este Sidur resolvemos reinterpretá-la. Aqui, o Iedid Nefesh se direciona de fato a um grande amigo ou amiga, a alguém que está sempre ao nosso lado e cuja relação de afeto é valorizada. Se o Judaísmo tradicional nos instrui a usar a kipá para lembrarmos do que há acima de nossas cabeças, ao recitar esta brachá, sugerimos que todos coloquem as mãos sobre os ombros uns dos outros, para que jamais esqueçamos do que há ao nosso lado - nossos amigos, nossa kvutza, nossa família.

ידיד נפש חבק עם קרבה

משך עבדך אל רצונך

ירוץ עבדך כמו אייל

יתגלה את כל ראיך

כי יערב לו ידידותך

מנפת צוף וכל טעם

Iedid nefesh chabek im kirvá

Meshoch avdach el retsonach

Iaruts avdach kemo aial

Itgale et kol raaiech

Ki ieerav lo iedidutach

Minofet tsuf vechol taam

הגלה נא ופרוש חביב עלינו

את סוכת שלומך

תאיר ארץ מחיוךך

נגילה ונשמחה בך

מהר אהוב כי בא מועד

וחנני כימי עולם

Higale na ufros chaviv aleinu

Et sukat shelomach

Tair erets michiuchechech

Naguila venismechá bach

Maher ahuv ki ba moed

Vechoneni kimei olam

Amigo de alma, abraça com

proximidade

Me aproxima da tua vontade.

Corro como uma gazela,

Para descobrir o teu olhar.

Pois a tua companhia é mais agradável

Do que qualquer gosto e sabor

Por favor, aparece, amado,

Estende sobre nós a tenda da tua paz.

Ilumina o mundo com o teu sorriso,

Para que possamos nos alegrar em ti.

Apressa-te, meu querido, porque

chegou a hora

E concede-me a tua graça para

sempre.

Lechá Dodi

A canção Lechá Dodi tem sua autoria atribuída a Shlomo Levi Alkabetz, um rabino cabalista do século XVI, que teria deixado seu nome na letra da música, o qual podemos ler ao juntar a primeira letra de cada estrofe. A canção original possui 9 estrofes, mas muitas congregações leem apenas algumas delas. Neste Sidur, sugerimos a leitura da 2ª, 4ª, 5ª, 6ª e 9ª estrofes, dispostas abaixo com as respectivas traduções. A última estrofe faz um convite à noiva Shabat, e por isso é costume levantar-se e voltar-se para a porta de entrada durante essa estrofe, virando novamente para frente no último refrão. Além disso, a versão neste Sidur traz uma sutil mudança no último verso da 3ª estrofe (ou a 5ª na versão completa), que se adequa a interpretação descrita a seguir.

Uma das canções mais conhecidas do shabat, Lechá Dodi inicia-se com um convite: o amado - *dodi* - deve ir ao encontro de sua noiva - *kalá*. Mas quem são os personagens dessa canção? Tradicionalmente, o *dodi* é visto como sendo Deus e a *kalá* é o Shabat, ou melhor, a Shabat, representada na canção como uma figura feminina. No entanto, uma interpretação adicional a essa canção pode celebrar não só o casamento entre Deus e Shabat, mas também entre o próprio povo judeu e este dia. Em todo casamento, assim como na relação entre povo, Deus e Shabat, a convivência entre as partes pode sofrer desgastes, desentendimentos e brigas. Mas esses momentos de tensão, discordâncias ou discussões acaloradas, desde que haja uma vontade mútua de sustentar a relação, podem trazer descobertas de novos caminhos antes de conhecidos. Afinal, no Shabat, como em um casamento, a energia está intrínseca ao espaço coletivo que se cria entre as partes, e todos saem ganhando com a união ali celebrada.

לכה דודי לקראת כלה פני שבת נקבלה *Lechá dodi licrat kalá penê Shabat necabelá*

לקראת שבת לכו ונלכה *Licrat Shabat lechu venelchá*

כי היא מקור הברכה *Ki hi mecor haberachá*

מראש מקדם נסוכה *Merosh mikedem nesuchah*

סוף מעשה במחשבה תחילה *Sof maassê bemachashavá techilá*

לכה דודי לקראת כלה פני שבת נקבלה *Lechá dodi licrat kalá penê Shabat necabelá*

התנערי מעפר קומי *Hitnaari meafar kumi*

לבשי בגדי תפארתך עמי *Livshi vigdê tifartech ami*

על יד בן ישי בית הלחמי *Al-iad ben Ishai beit halachmi*

קרבה אל נפשי גאלה *Korvá el nafshi guealá*

לכה דודי לקראת כלה פני שבת נקבלה *Lechá dodi licrat kalá penê Shabat necabelá*

התעוררי התעוררי *Hitoreri hitoreri*

כי בא אורך קומי אורי *Ki ba orech kumi ori*

עורי עורי שיר דברי *Uri uri shir daberi*

כבוד האדם עליך הגשמה *Kavod HaAdam alecha hagshama*

לכה דודי לקראת כלה פני שבת נקבלה *Lechá dodi licrat kalá penê Shabat necabelá*

לא תבושי ולא תכלמי *Lo tevoshi velo tikalmi*

מה תשתוחחי ומה תהמי *Ma tishtochachi umá tehami*

בך יחסו עניי עמי *Bach iechesu aniê ami*

ונבנתה עיר על תלה *Venivnetá yir al tilá*

לכה דודי לקראת כלה פני שבת נקבלה *Lechá dodi licrat kalá penê Shabat necabelá*

בואי בשלום עטרת בעלה *Boi veshalom ateret baalá*

גם בשמחה ובצהלה *Gam besimchá uvetsarlá*

תוך אמוני עם סגלה *Toch emunê am segulá*

בואי כלה בואי כלה *Bo'i kalá, bo'i kalá*

לכה דודי לקראת כלה פני שבת נקבלה *Lechá dodi licrat kalá penê Shabat necabelá*

Vem, meu amado, ao encontro da noiva, receber a presença do Shabat

A receber o Shabat, venham e iremos
Porque é a fonte de toda a bênção
Desde os tempos mais antigos foi ungido
Último feito, pensado do princípio

Vem, meu amado, ao encontro da noiva, receber a presença do Shabat

Levanta-te e sacode a poeira
Vistam, meu povo, as roupas de esplendor
Através do filho de Yishay, o de Beit Lechem
Minha alma aproxima-se para a redenção

Vem, meu amado, ao encontro da noiva, receber a presença do Shabat

Acorde, acorde!
Que veio sua luz! Levanta-te minha luz!
Levante-se, levante-se, e cante uma canção
Honrar ao ser humano e a vocês a realização

Vem, meu amado, ao encontro da noiva, receber a presença do Shabat

Não constranja-se e não envergonhe-se!
O quê te abaterá e o quê te desconsolará?
Em você meu povo aflito encontrará abrigo
E a cidade será reconstruída sobre sua colina.

Vem, meu amado, ao encontro da noiva, receber a presença do Shabat

Venha em paz coroa de seu esposo
Também com alegria e júbilo
Entre os fiéis do povo estimado
Venha ó noiva, venha ó noiva

Vem, meu amado, ao encontro da noiva, receber a presença do Shabat

Os salmos adaptados

Salmo 9-19

כִּי לֹא לְנֶצַח, יִשְׁכַּח אֲבִיוֹן; תִּקְוַת עֲנִיִּים (עָנִיִּים), תֵּאֲכָד לְעַד

Ki lo lanetzach ishachach evion; tikvat aniim, tovad laad.

Pois o necessitado não será esquecido para sempre, nem a esperança dos pobres será frustrada perpetuamente.

Salmo 97-11

אוֹר, זָרַע לְצַדִּיק; וּלְיֹשֶׁר־לֵב שִׁמְחָה

Or, zara latzadik uleishrei-lev simchá

A luz é semeada para o justo, e a alegria para os retos de coração

Salmo 133-1

הִנֵּה מֶה-טוֹב, וְמֶה-נָּעִים-- שֹׁכֵת אֲחִים גַּם-יָחִד

Hine ma tov umanaim shevet achim gam iachad

Oh! quão bom e quão agradável é que os irmãos se sentem e estejam juntos

Salmo 92:1-5

מִזְמוֹר שִׁיר לַיּוֹם הַשַּׁבָּת

טוֹב לַהֲדוֹת לְעוֹלָם

וּלְזַמֵּר בַּשִּׁמְחָה בַּיּוֹם

לְהַגִּיד בַּבּוֹקֵר חֲלוֹמוֹתֶינוּ

וְאִמּוֹנָתֵנוּ בַּלַּיִל

עָלַי עֲשׂוֹר וְעָלַי נָבֵל

עָלַי הַגִּיּוֹן בַּכִּינּוֹר

כִּי שִׁמַּחְתָּנִי חֲבֵרֵי בַּפַּעֲלָכֶם

בַּמַּעֲשֵׂי יְדֵיכֶם אֲרַנֵּן

Mizmor shir leyom hashabat

Tov lehodot laolam

Ulezamer besimchá beyom

Lehagid baboker chalomoteinu

Veemunateinu baleilot

Alei assór vaalei navel

Alei higaion bechinor

Ki simachtani chaverai befoaleichem

Bemaasei iadeichem aranen

Uma canção para o dia de Shabat

Bom é agradecer ao mundo,

E cantar com alegria ao dia

Proclamar pela manhã os nossos sonhos

E a nossa fé nas noites

Com a música do saltério e do alaúde

Com a lira e com o som das canções

Porque me alegro, meus amigos, com seus atos

Canto extasiado com os feitos de suas mãos

Salmo 92:13-15

צדיק כתמר יפרך
כארו בלבנון ישגה
שתולים בילדינו
בחצרות העולם יפריכו
עוד ינובון בשבה
דשנים ורעננים יהיו
להגיד כי ישר יהיה העולם
צורי ולא עולתה בו

Tsadik katamar ifrach
Keerez balevanon isguê
Shetulim beyeladeinu
Bechatsrot haolam iafrichu
Od ienuvun besseivá
Deshenim veraananim ihiú
Lehaguid ki iashar ihiê haolam
Tsuri velo avlata bo

Que o justo floresça como a tamareira
E cresça como o cedro no Líbano
Plantado em nossas crianças
Eles devem florescer nos pátios do mundo
Eles ainda darão frutos, mesmo na velhice
Permanecerão frescos e cheios de seiva.
Declarar que o mundo será justo
Minha rocha, e nele não haverá injustiça.

Maariv - Oração da noite

Eli Eli / Maariv aravim

O serviço litúrgico noturno, chamado de Tfilat Arvit ou Maariv, inicia-se tradicionalmente com uma convocação para a reza, uma convocação da comunidade para o Shabat, conhecida como Barechu. Logo em seguida, canta-se o Maariv Aravim (literalmente, o “anoitecer das noites”), uma bracha que abençoa a passagem do tempo e os ciclos da natureza, e agradece a Deus por sua sabedoria em organizar o mundo da forma como ele é.

Para este Sidur, optamos por substituir o Barechu pelo poema Eli Eli, famoso na literatura judaica, escrito por Hannah Senesh, uma das heroínas do judaísmo contemporâneo. Para convocar a todos nós para este momento de transição entre a semana e o Shabat, escolhemos um poema que evidencia a sinergia, senão a simbiose, entre o Judaísmo Humanista e as raízes da tradição judaica, exaltando os fenômenos da natureza com a mesma naturalidade que a reza humana. Em sequência ao Eli Eli, lemos um Maariv Aravim que marca a passagem dos ciclos da natureza, enaltecendo-a e valorizando sua grandiosidade, sem necessariamente agradecê-la, para que assim possamos sempre prestar atenção ao ambiente que nos cerca, preservando-o e protegendo-o com carinho e admiração.

אלי, אלי
שלא יגמר לעולם
החול והים,
רשרוש של המים,
ברק השמיים,
תפילת האדם

*Eli Eli,
Shelo igamer leolam
Hachol vehaiam,
Rishrush shel hamaim,
Berak hashamaim,
Tfilat haadam.*

שנשבח את הטבע אשר בכוחו מעריב ערבים,
ובתבונה משנה עתים ומחליף את הזמנים
ומסדר את הכוכבים במשמרותיהם ברקיע
בורא יום ולילה, גולל אור מפני חשך וחשך
מפני אור
ומעביר יום ומביא לילה, ומקדיל בין יום ובין לילה,
שנשבח את הטבע המעריב ערבים

*Sheneshabeach et hateva asher bekocho ma'ariv aravim.
Uvitvunah meshaneh itim umachalif et hazmanim,
Umessader et hakochavim bemishmeroteihem barakia.
Boré yom valaila golel or mipnei choshech vechoshech
mipnei or
Umaavir yom umevi laila umavdil bein yom uvein laila-
Sheneshabeach et hateva hamaariv aravim*

Meu Deus, meu Deus,
Que não se acabe para sempre:
A areia e o mar,
O barulho do mar,
O raio dos céus,
A reza da pessoa.

Que enalteçamos a natureza, que com sua força anoitece as noites,
Com discernimento muda os tempos e realiza a sucessão das estações,
Organiza as estrelas ordenadamente no céu.
Cria o dia e a noite, revela a luz a partir da escuridão e a escuridão a partir da luz,
Faz transcorrer o dia e traz a noite, diferencia entre o dia e a noite
Enalteçamos a natureza, que anoitece as noites.

Shemá Israel

O Shemá Israel é uma das rezas mais importantes da liturgia judaica, como está escrito no Talmud-Sukkot 42a, que diz que ao aprender a falar, uma criança já deve aprender o primeiro verso do Shemá. Originalmente, proferia-se apenas um verso [Deuteronômio 6:4], e passou-se a cantar também os versos seguintes a este na Torá, até o versículo 9. Este é o trecho que incluímos aqui neste Sidur. Posteriormente, foram adicionados mais dois parágrafos: Deuteronômio 11:13-21, que fala sobre como Deus recompensará aqueles que cumprirem Seus mandamentos, e punirá severamente aqueles que não o fizerem; e Números 15:37-41, onde Deus instrui Moisés sobre vestir o *Tsitsit* [as franjas do Talit, xale ritual judaico] para lembrar dos mandamentos divinos. Abaixo está uma adaptação secular humanista para a primeira parte do Shemá Israel.

O primeiro parágrafo do Shemá enfatiza a mensagem mais importante do Judaísmo, que seria o monoteísmo, a crença em um Deus único. Em um mundo como o de hoje, qual será a mensagem mais importante do Judaísmo? A maior parte da população mundial é monoteísta, e isso não parece estar resolvendo os grandes problemas da humanidade. O monoteísmo tornou-se uma crença extremamente comum no mundo ocidental, e relativamente comum também no mundo oriental, ambos repletos de desigualdades, preconceitos, violência, e outras tantas questões, cuja solução não nos parece passar necessariamente por uma proliferação da crença monoteísta. Escolhemos, portanto, aproveitar este momento tão solene e relevante que é o Shemá, para relembrar a nós mesmos de que o Judaísmo carrega uma mensagem de bondade, e que cabe a nós levar essa mensagem adiante.

O sábio supracitado também foi protagonista de um Midrash conhecido, no qual uma pessoa interessada no Judaísmo pede aos dois grandes sábios Hillel e Shamaï, que descrevam resumidamente todo o Judaísmo. Shamaï responde que seria impossível, que o conhecimento judaico é grande demais para caber poucas palavras, enquanto Hillel diz “Ame ao próximo como a ti mesmo - e agora vá estudar”. É com essa frase que iniciamos este Shemá, com a esperança de que, como nos instrui a reza, seu significado esteja sempre em nosso coração, ao nos deitarmos e levantarmos e que seja passado para nossos filhos. Assim, teremos a certeza da continuidade e preservação do Judaísmo, e teremos convicção no amor ao próximo.

שְׁמַע יִשְׂרָאֵל, מִסְרִינוּ הוּא לֵב טוֹב, מִסְרִינוּ אֶחָד

בְּרוּךְ הָאֵדָם כְּבוֹד, עֲמִינוּ לְעוֹלָם וָעֶד:

וְאֵתְּ לִרְעַד כְּמוֹד, בְּכָל לֵבָב וּבְכָל נְפֶשׁ וּבְכָל מַאֲדָה: וְהָיוּ הַדְּבָרִים הָאֵלֶּה אֲשֶׁר אָנֹכִי מְצַוֶּה הַיּוֹם עַל לֵבָבְךָ:
וְשִׁנְתָּם לְכִנּוּי וְדִבְרֵת בָּם. בְּשִׁבְתְּךָ בְּבֵיתְךָ וּבְלִקְחֶךָ בַּדֶּרֶךְ וּבְשִׁכְבְּךָ וּבְקוּמֶךָ: וְקִשְׁרָתָם לְאוֹת עַל יָדְךָ. וְהָיוּ לְטָשֶׁפֶת בֵּין
עֵינֶיךָ: וְקִתְּבָתָם עַל מְזוֹזוֹת בֵּיתְךָ וּבְשַׁעְרֶיךָ:

Shemá Israel, mesreinu hu lev tov, mesreinu echad.

Baruch haadam kevod, ameinu leolam vaed.

*Veahavta lereachá camocha, bechol levavechá uvchol nafshechá uvchol meodêcha. Vehayú
hadevarim haêle asher anochí metzavechá hayom al levavêcha. Veshinantam levanêcha
vedibartá bam, beshivtechá bevetêcha, uvlechtechá vadêrech uvshochbechá uvcumêcha.
Uc'shartam leot al yadêcha vehayu letotafôt ben enêcha. Uchtavtam al mezuzot betêcha
uvish'arêcha.*

Ouve, Israel, nossa mensagem é de bom coração, nossa mensagem é única.

Bendito seja o ser humano glorioso, nosso povo é para toda a eternidade.

Amarás o próximo como a ti mesmo, com todo o teu coração. E estas palavras ficarão sobre teu coração. Inculca-las-ás diligentemente em teus filhos e falarás a respeito delas, estando em tua casa e andando por teu caminho, e ao te deitares e ao te levantares. Ata-las-ás como sinal sobre tua mão e serão por filactérios entre teus olhos. Escreve-las-ás nos umbrais de tua casa e em teus portões.

VeShamru

Esta canção, presente na liturgia tradicional do Kabbalat Shabat, é composta por versículos da Torah (Êxodo 31:16-17) que descrevem o Shabat como um pacto duradouro entre Deus e todas as gerações do povo judeu e, portanto, deve ser sempre guardado pelos filhos de Israel. Este pacto de fato acompanhou os judeus em todos os tempos e lugares onde estiveram presentes, fazendo do Shabat um dia para o descanso, físico, mental e espiritual, com uma rotina diferenciada. “Como manter o Judaísmo relevante nos dias de hoje” é um questionamento central para os judeus da nossa geração, e a ideia do Shabat ajuda a respondê-la. A célebre frase de Ahad Haam, presente na introdução deste Sidur, diz que “mais do que os judeus guardaram o Shabat, o Shabat guardou o povo judeu”. Esta relação de troca se mostra extremamente relevante. Que os judeus continuem a guardar o Shabat, seja como for: um dia de descanso, um dia para a família, um dia dedicado ao movimento juvenil, um dia de estudo, ou de pouco esforço, mas acima de tudo, que seja um dia significativo.

וְשָׁמְרוּ בְנֵי יִשְׂרָאֵל אֶת הַשַּׁבָּת
לַעֲשׂוֹת אֶת הַשַּׁבָּת לְדִרְתָּם בְּרִית עוֹלָם
בֵּינִי וּבֵין בְּנֵי יִשְׂרָאֵל אוֹת הִיא לְעוֹלָם
כִּי־שָׁשַׁת יָמִים עָשָׂה יי אֶת־הַשָּׁמַיִם וְאֶת־הָאָרֶץ,
וּבַיּוֹם הַשְּׁבִיעִי שָׁבַת נִנְפֹשׁ.

*Veshamru bnei Israel et haShabat,
Laassot et haShabat ledorotam berit olam
Beini uvein benei Israel ot hi leolam
Ki sheshet iamim assá Adonai et hashamáim veet haarets
Uvaiom hashvii shavat vainafásh*

E guardarão os filhos de Israel o Shabat
Para fazer o Shabat através das gerações como um pacto duradouro.
Deve ser sempre um símbolo eterno entre mim e o povo de Israel.
Que por seis dias Deus fez os céus e a terra
E no sétimo dia descansou.

Amidá

A Amidá, também chamada de Grande Oração ou Shmone Esrê, possui um papel central em grande parte dos serviços litúrgicos judaicos. Ela é formada por 19 princípios, cada um com um tema definido, e no Shabat costuma-se ler 7 parágrafos dentre estes 19: Antepassados, Poderes, Santificação do Nome, Santificação do Dia, Aceitação das Tfilot, Gratidão e Paz.

É uma reza muito antiga, datando pelo menos dos últimos séculos antes da era comum, e sua estrutura mudou ao longo do tempo. Ao longo dos primeiros séculos depois da era comum, a Amidá não possuía uma estrutura fixa sempre com o mesmo texto para cada um dos 19 temas - que na época eram 18, daí a origem do nome “Shmone Esrê” para esta oração. Os temas eram os mesmos mas, como não havia um texto pronto, cada congregação poderia utilizar as próprias palavras, ou mesmo cada pessoa, uma vez que toda a Grande Oração é lida em silêncio. Com isso, valorizava-se a *kavaná*, a intenção de cada um ao proferir mentalmente as palavras, quaisquer que fossem. Mais além, adotou-se o conceito de *keva*, uma estrutura fixa, lendo-se sempre o mesmo texto, que é lido em sinagogas até os dias atuais. Valorizamos a *keva*, a existência de uma estrutura litúrgica para ser conduzida coletivamente, mas especificamente para a Amidá deste Sidur, queremos resgatar a ideia da *kavaná*. Para cada um dos 19 princípios, sugerimos uma bênção, ou uma reflexão, mas a ideia é que isso seja apenas um ponto de partida para que cada pessoa possa divagar em seus próprios pensamentos, questionando-se sobre suas intenções, desejos e considerações em relação a cada tema durante este momento.

A tradição judaica atribui a origem de certas partes da Amidá à oração de Hannah, personagem bíblica, que rezou para um milagre que lhe permitisse ter um filho, e para que ele tivesse sabedoria e piedade. Eli HaCohen, sumo sacerdote da época, ao vê-la orando, prática não usual no Judaísmo daqueles tempos, questionou-a como se estivesse bêbada. Ela, frente tal equívoco e desrespeito, lhe diz para que não a julgue, e que ela fora movida por muito sofrimento e raiva. Segundo a narrativa, Hannah, em seguida, foi abençoada com um filho, Shmuel, que se tornaria um dos maiores profetas do Tanach. Além de ser uma das mulheres mais fortes e justas da sua geração, Hannah tornou-se um símbolo da prece sincera, aquela que é repleta de bondade e esperança. Assim como ela “falava a seu coração, e tão-somente se moviam os seus lábios, porém não se ouvia a sua voz” (I Shmuel 1:13), nós também devemos realizar a Amidá em silêncio, falando com nossos próprios corações. Que possamos nos inspirar, durante a Amidá

e sempre, na figura de Hanna, mantendo vivo seu importante legado, como uma mulher que desafiou um homem poderoso que a julgava erroneamente, e que deu origem a todo um universo de orações no mundo judaico, desafiando também o modelo de relação com Deus estabelecido em sua época, antecipando em séculos o que se tornaria nosso hábito, a reza.

É sugerido que seja tocada a música Adam Betoeh Atzmo, composta por Shalom Chanoch, durante a reflexão silenciosa da Amidá.

Adam Betoeh Atzmo - Shalom Chanoch		
Uma pessoa vive dentro de si mesma	Adam betoch atzmo hu gar	אדם בתוך עצמו הוא גר
Vive dentro de si mesma	Betoeh atzmo hu gar	בתוך עצמו הוא גר.
Às vezes triste ou está amarga	Lifamim atzuv o mar hu	לפעמים עצוב או מר הוא,
Às vezes ela canta	Lifamim hu shar	לפעמים הוא שר,
Às vezes abre a porta	Lifamim poteach delet	לפעמים פותח דלת
Para receber um conhecido	Lekabel makar	לקבל מכר
Mas	Aval	אבל
Mas na maioria das vezes	Aval larov	אבל לרוב,
Uma pessoa se fecha dentro de si mesma	Adam betoch atzmo nisgar	אדם בתוך עצמו נסגר.
E você, e você	Veat, veat	ואת, ואת
Que bom que você veio	Kama tov shebat	כמה טוב שבאת,
Sem você a casa é vazia	Biladaich rek habait	בלעדייך ריק הבית
E a noite fria	Vehalaila kar	והלילה קר.
Então eu cuido de você	Az ani shomer alaich	אז אני שומר עלייך
O quanto for possível	Kama sheefshar	כמה שאפשר,
E levando tudo isso em conta, será	Veim kol zot, haim	ועם כל זאת, האם
Que a encontrarei amanhã?	Emtza otach machar?	אמצא אותך מחר?
Uma pessoa está próxima de si mesma	Adam karov etzel atzmo	אדם קרוב אצל עצמו
Uma pessoa vive dentro de si mesma	Adam betoch atzmo hu gar	אדם בתוך עצמו הוא גר.
Uma pessoa vive dentro de si mesma	Adam betoch atzmo hu gar	אדם בתוך עצמו הוא גר

Vive dentro de si mesma	Betoeh atzmo hu gar	בתוך עצמו הוא גר.
Ou em alguma cidade agitada	O beeizo ir soeret	או באיזו עיר סוערת
Ou em alguma vila	O beeize kfar	או באיזה כפר
Às vezes uma tempestade passa	Lifamim sufa overet	לפעמים סופה עוברת
E sua casa se quebra	Uveito nishbar	וביתו נשבר
Mas	Aval	אבל
Mas na maioria das vezes	Aval larov	אבל לרוב,
Uma pessoa também é um estranho a si mesmo	Adam gam leatzmo hu zar	אדם גם לעצמו הוא זר.
E você, e você	Veat, veat	ואת, ואת
Que bom que você veio	Kama tov shebat	כמה טוב שבאת,
Sem você a casa é vazia	Biladaich rek habait	בלעדייך ריק הבית
E a noite fria	Vehalaila kar	והלילה קר.
Então eu cuido de você	Az ani shomer alaich	אז אני שומר עלייך
O quanto for possível	Kama sheefshar	כמה שאפשר,
E levando tudo isso em conta, será	Veim kol zot, haim	ועם כל זאת, האם
Que a encontrarei amanhã?	Emtza otach machar?	אמצא אותך מחר?
Uma pessoa está próxima de si mesma	Adam karov etzel atzmo	אדם קרוב אצל עצמו
Uma pessoa vive dentro de si mesma	Adam betoch atzmo hu gar	אדם בתוך עצמו הוא גר.

1 – Dos Patriarcas - Birkat Avot

2 – Do Deus Todo-Poderoso - Birkat Guevurot

3 – Da Santidade do Nome - Birkat Hashem

Oferece louvor e respeito à forma como cada ser humano enxerga a Santidade. Que possamos ser livres em nossas crenças. Que a ideia de divindade e de transcendentalidade possa inspirar a todas e a todos que nelas buscam amparo a agirem sempre com afeto e bondade.

4 – Da Sabedoria - Birkat Hadaat

Que a concepção de sabedoria se espelhe na construção de uma maturidade ao longo de uma vasta vivência. Que possamos tornar-se em um conhecedor capaz de aprender com as situações com discernimento. Que a sabedoria seja utilizada com equilíbrio e sensatez sempre atrelada com a humildade concreta. Que alcancemos o dom de discernir qual é o melhor caminho a seguir

5 – Do Arrependimento - Birkat Teshuvá

6 – Do Perdão - Birkat Shlach

Que possamos ter a atenção para pedir perdão. Que possamos perdoar as pessoas que nos ofendem e machucam. Que possamos entender que, o perdão tem seu próprio tempo, seu próprio ritmo e seus próprios níveis, e que tenhamos a sabedoria de respeitar esse tempo; e de compreender se nos demanda mais urgência ou mais paciência. Que nem o rancor nem a angústia da culpa possa nos destruir e insensibilizar. Que não sofram nada além daquilo que nos sensibiliza. E que as relações após o perdão, mesmo que não voltem a ser como antes, estejam cheias de vida.

7 – Da Redenção - Birkat Gueulá

Oferece louvor àqueles que dedicam suas vidas a salvar seu próprio povo. Que a busca pela autodeterminação seja concretizada por todos os povos, e que a autodeterminação do povo judeu encaminhe o nosso povo para um futuro repleto de esperança.

8 - Da Cura - Birkat Refuá

9- Dos anos - Birkat Hashanim

Que possamos construir templos no tempo e valorizar a passagem dos anos. Que o tempo sirva para trazer experiência e aprendizado, e que não nos tire a leveza e a chama da juventude. Que seja respeitado o tempo da natureza, que seus ciclos sejam preservados e o meio ambiente possa prosperar. Que estes ciclos beneficiem a colheita do agricultor, sem que haja danos à terra, e que haja orvalho e chuva sobre a face da terra.

10 - Da Reunião das Diásporas - Birkat Kibutz Galuiot

11 - Do retorno à justiça - Birkat Hashavat Mishpat

12 - Do combate aos inimigos e o mal - Birkat Haminim

13 - Dos justos - Birkat Hatzadikim

14 - Da construção de Jerusalém - Birkat Binián Yerushalaim

15 - Que faz brotar a essência e força de David - Birkat Meshich ben David

16 – Oração

Que todo homem e mulher que buscarem amparo na oração tenham suas angústias confortadas. Que seja respeitada a angústia natural do ser humano perante àquilo que foge de seu controle. Que a reza siga criando o ser humano que cria a reza.

17 - Do serviço divino/trabalho - Birkat Avodá

18 - De louvor - Birkat Hahodaá

Por todas as vezes em que eu soube reconhecer o mérito alheio, pelas vezes em que soube louvar e dar a devida honra àquele que dela foi merecedor. Por uma *kvutzá* com mais elogios e desejos de crescimento conjunto. Por uma sociedade com mais palavras de apoio e reconhecimento, do que de culpa e demonização. Pelo respeito e pela exaltação que engrandecem o próximo, sem cegá-lo pelo ego. Por uma forma de louvor sensata, pois se assim não for, transformar-se-á em idolatria.

19 - Da paz - Birkat Hashalom

Faça com que a sua paz transforme as vidas de seus próximos e todos, que traga bem-estar, bênção, vida, graça e misericórdia para todos de casa. Expandir seu coração, liberdade e liberdade. Pois o fulgor de um dos sentimentos mais intensos da vida traz luz e justiça para todos. Que a paz recaia sobre todos na Terra e abra a mente de muitos.

Kadish dos enlutados

A palavra “Kadish” vem do aramaico e significa, literalmente, “sagrado”. No serviço religioso de Kabbalat Shabat, o Kadish possui, além do significado de suas palavras, uma função estrutural para a liturgia. Ele separa os diversos blocos de rezas, e possui três versões diferentes: o *Kadish Shalem*, o *Chatzi Kadish* e o *Kadish Iatom* [Kadish completo, meio Kadish e Kadish dos enlutados]. Os três possuem uma estrutura e letra semelhantes, com algumas pequenas variações. Enquanto quase todas as rezas em todos os serviços judaicos são lidas em hebraico, a língua milenar do povo judeu, o Kadish é uma exceção: ele é lido em aramaico. Quando ele foi composto, provavelmente nos primeiros séculos da era comum, este era o idioma corrente para a maioria dos judeus, sendo o hebraico restrito apenas ao estudo e prática religiosos. Portanto, o Kadish, tamanha a sua importância, era uma das rezas mais acessíveis, pois todos eram capazes de compreendê-la.

O texto do Kadish é, integralmente, uma santificação do nome de Deus. Cabe a reflexão, portanto, sobre o motivo de ele ser atribuído também aos momentos de luto e lembrança dos entes queridos, uma vez que não menciona nada diretamente relacionado a isso. E é aí que se encontra a beleza e a solenidade do Kadish. No luto judaico, é importante que aquele ou aquela que perdeu alguém não esteja sozinho, que haja sempre uma iniciativa coletiva de apoio, de ajuda ao próximo. O luto, no Judaísmo, é repleto de atitudes singelas e que se perpetuam por gerações. O processo de luto, no Judaísmo, faz com que a pessoa saia de casa, encontre outras pessoas; faz com que enxergue-se a vida! Tais elementos visam servir como um conforto para a pessoa enlutada, para que a tristeza inevitável não a impeça de seguir em frente.

Para recitar o Kadish, é necessário um mínimo de 10 pessoas presentes, oferecendo, desta forma, apoio, mostrando que, apesar da perda, a pessoa não está sozinha, e reforçando a ideia de coletivo - ou, como valorizamos imensamente no Habonim Dror, a ideia de *kvutzá*. Por tudo isso, o Kadish homenageia aqueles que partiram sem falar sobre a morte, mas sim sobre vida, sobre comunidade, sobre a possibilidade de seguir em frente. A ideia de elevação da alma da pessoa que faleceu é relevante porque, independentemente da crença na existência de algo após a morte, ao recordar e valorizarmos o legado deixado por aqueles que já partiram, estamos mantendo viva a sua existência.

Escolhemos incluir neste Sidur uma proposta diferente de leitura em hebraico, que fala com uma linguagem mais direta sobre as ideias descritas acima, que consideramos ser a essência do Kadish. Junto a ela, está a brachá tradicional, uma vez que entendemos que a forma como cada um enxerga seu processo de luto deve ser respeitada, e é natural que se busque amparo em elementos religiosos e na tradição em momentos como esse.

Proposta humanista para o Kadish

INSERIR AQUI NOSSA VERSÃO DO KADISH IATOM.

Kadish Iatom tradicional

יתגדל ויתקדש שמה רבא [כולם עונים:] אמן
בעלמא די ברא כרעותה וימליך מלכותה
בחייכון וביומיון ובחיי דכל בית ישראל
בעגלא ובזמן קריב ואמרו אמן

[כולם עונים:] יהא שמה רבא מברך לעלם ולעלמי עלמאי

יתברך וישתבח ויתפאר ויתרומם ויתנשא ויתהדר ויתעלה ויתהלל שמה דקדשא [כולם עונים:] בריך הוא
לעלא מן כל בר כקתא ושיקתא, תשבכתא ונחמקתא, דאמירן בעלמא, ואמרו אמן [כולם עונים:] אמן
יהא שלמא רבא מן שמקא וסוים עלינו ועל כל ישראל, ואמרו אמן [כולם עונים:] אמן
עשה שלום במרומיו הוא עשה שלום עלינו ועל כל ישראל, ואמרו אמן [כולם עונים:] אמן

Itgadal veitkadash shemê rabá [todos respondem:] *amén*

Bealmá di vrá chirutê veiamlich malchutê

Bechaiechon uveiomechon uvchaiê dechol beit Israel

Baagalá uvizman kariv veimrú [todos respondem:] *amén*

[todos respondem:] *Iehê shemê rabá mevorach lealam ulealmei almaiá*

Itbarach veishtabach veitpaar veitroman veitnassê veithadar veitalê veithalal shemê

dekudeshá [todos respondem:] *berich hú*

Leelá min kol birchatá veshiratá tushbechatá venechematá daamiran bealmá veimrú

[todos respondem:] *amén*

Iehê shemá rabá min shemaíá vechaim tovim aleinu veal kol Israel veal kol ioshevei tevel

veimrú [todos respondem:] *amén*

Osse shalom bimromav hu iaassê shalom aleinu veal kol Israel veal kol ioshevei tevel veimrú

[todos respondem:] *amén*

Enaltecido e santificado seja Seu grande nome - assim seja
no mundo que Ele criou conforme Sua vontade. Possa Ele estabelecer Seu reinado
ainda em nossos dias e na vida de toda a casa de Israel,
rápida e prontamente. E digam amém.

Possa ser Seu grande nome abençoado, para sempre e em toda a eternidade.

Abençoado e louvado, glorificado, enaltecido e exaltado, honrado, adorado e aclamado seja
Seu santificado nome. Bendito seja.

Além de todas as bênçãos, hinos, louvores e consolações que são proferidos no mundo. E
digam amém.

Possa haver a paz dos céus em abundância, e vida para nós e para todo Israel, e para todos os
humanos. E digam amém.

Aquele que faz a paz nas alturas, que estenda paz sobre nós e sobre todo Israel e sobre todos
os humanos. E digam amém.

Músicas e reflexões sobre o luto

Yamim shel Sheket - Dias de Silêncio

O silêncio é como a saudade. Pode ter um significado que represente um vazio e uma sensação de desamparo. O vazio de não termos ninguém que consiga nos ouvir, ou de não conseguir ouvir ninguém, sobrando apenas o silêncio. O vazio da perda, da falta, de quando não podemos mais olhar nos olhos de pessoas queridas, tocá-las, abraçá-las, sobrando apenas a saudade. Mas a saudade, assim como o silêncio, também pode representar a plenitude. A plenitude de quando não há mais ruídos que poluam o ambiente, a tranquilidade que vem após a tempestade, real ou metafórica, o silêncio da paz. A saudade que nos deixa com um sorriso no rosto, mesmo ao lembrar daqueles que nos fazem falta. A saudade que nos permite seguir a vida plenamente, mantendo sempre na memória um lugar de aconchego para as pessoas que já se foram, mas sem deixar que isto nos engula em sofrimento.

A música Yamim Shel Sheket (Dias de Silêncio) foi lançada pelo grupo Lola em um momento de esperança em Israel, na época da retirada das tropas israelenses do sul do Líbano e da tentativa do acordo de Camp David II, ocorridos em maio e julho de 2000, respectivamente. Não se trata de uma canção política, mas traz uma esperança de paz, seja na sociedade israelense, seja no mundo, seja no coração de cada indivíduo. A música fala do silêncio como uma sensação de plenitude, onde é possível abrir a porta, descansar na varanda, ver os passarinhos. E isso não significa que não haja tristeza, e sim que não podemos deixá-la nos impedir de seguir caminhando. Chora-se pelo ontem, mas olhando para o céu, com esperança no futuro. Na tristeza ou na esperança, estaremos sempre em pares. Jamais sozinhos. Mesmo o próprio sentimento de solidão, em momentos de dificuldade, será compartilhada.

Que este silêncio que parece ensurdecedor e a saudade que parece nos rasgar por dentro se transformem, sendo capazes de nos encher de luz. Que possamos transformar o vazio e o desamparo em plenitude. Que possamos transformar o luto em luta para seguir em frente. Que aqueles que já se foram vivam para sempre em nossos corações, pois assim sua memória e seu legado estarão preservados. Que possamos homenagear os mortos com amparo, com empatia, com apoio mútuo, com a vida.

Aí vêm dias de silêncio Depois do grande e terrível barulho Dá pra descansar um pouco na varanda E juntar os cacos da tempestade	Hine hem baim yamim shel sheket Achrei haraash hagadol vehanora Efshar lanuach ktzat al hamirpeset Uleesof et shivrei haseara	הנה הם באים ימים של שקט אחרי הרעש הגדול והנורא אפשר לנוח קצת על המרפסת ולאסוף את שברי הסערה
Aí vêm dias de silêncio Já esqueci como eles são Dá pra abrir a porta agora Mandar passarinhos ao vento	Hine hem baim yamim shel sheket Kvar shachachti eich shehem nirim Efshar achshav liftoach et hadelet Lishloach el haruach tziporim	הנה הם באים ימים של שקט כבר שכחתי איך שהם נראים אפשר עכשיו לפתוח את הדלת לשלוח אל הרוח ציפורים
Aí vêm dias de silêncio Vamos sair para a janela ver Se já acabou a água Talvez já haja terra no horizonte Pares, pares Sairemos em pares, pares Olhemos para o céu Esperemos juntos a pomba.	Hine hem baim yamim shel sheket Netze el hachalon lirot Im kalu kvar hamaim Ulai kvar yesh baofek adama Zugot zugot Netze zugot zugot Nabit el hashamaim Nechake beyachad layona	הנה הם באים ימים של שקט נצא אל החלון לראות אם כלו כבר המים אולי כבר יש באופק אדמה זוגות זוגות נצא זוגות זוגות נביט אל השמיים נחכה ביחד ליונה
Aí vêm dias de silêncio Depois que já perdemos tudo Sente-se comigo na varanda Chora comigo pelo ontem	Hine hem baim yamim shel sheket Achrei shkvar ibadnu et hakol Teshev iti achshav al hamirpeset Tivke iti beyachad al etmol	הנה הם באים ימים של שקט אחרי שכבר איבדנו את הכל תשב איתי עכשיו על המרפסת תבכה איתי ביחד על אתמול
Aí vêm dias de silêncio Vamos sair para a janela ver...	Hine hem baim yamim shel sheket Netze el hachalon lirot...	הנה הם באים ימים של שקט ...נצא אל החלון לראות
Aí vêm... Nós dois juntos sobre o monte A água já desceu e tem também arco-íris Dá pra levantar, o fim do mundo passou	Hine hem baim ... Shneinu kan beiachad al hahar Hamaim kvar yardu veyesh gam keshet Efshar lakum, sof haolam avar.	...הנה הם באים שנינו כאן ביחד על ההר המים כבר ירדו ויש גם קשת אפשר לקום, סוף העולם עבר

Shir LaShalom - A Canção para a Paz

Shir Lashalom é considerada a primeira canção de protesto do país. Apesar do resto do país estar inebriado pela vitória de 1967, a Canção para a Paz urgia os ouvintes “cantar uma canção para o amor e não para as guerras.”

Yanke’le Rotblit escreveu a canção após a guerra dos seis dias, onde perdeu sua perna ao longo dos combates pelo bairro de Abu-Tor (Jerusalém). A canção foi escrita como uma alternativa à guerra e seus resultados destruidores, e **é cantada por mortos, dirigida aos vivos**.

A canção foi primeiramente gravada em 1969 pela banda militar Nachal. A letra pacifista não foi de agrado de todos, e a canção foi boicotada/afastada pelo general da autoridade do Centro, Rechavam Ze’evi, e pelo general da autoridade do Sul, Ariel Sharon, por receio de que ferisse a moral do povo. Por um certo período de tempo a canção foi até mesmo proibida de ser tocada por causa da frase “Não olhem para trás, deixem os que se foram” por atingir as famílias que perderam parentes.

Em 4 de Novembro de 1995 aconteceu na Praça Rabin (então Praça Reis de Israel) uma grande manifestação em prol da paz. Miri Aloni cantou, e convidou Itzhak Rabin a cantar com ela. Após o término da canção, Rabin desceu do palco pelas escadas em direção a seu carro e então seu assassino lhe disparou três balas. Rabin feriu-se gravemente e morreu na sala de operações do hospital. No bolso de seu paletó foi encontrada a letra da canção manchada de sangue.

A canção, apesar de fúnebre, tem um tom positivo e otimista. Pede que nós, como sobreviventes, louvemos as vidas dos que se foram, e que não esperemos chegar o dia em que não se matem mais inocentes desnecessariamente, mas que o façamos chegar.

Deixem o sol nascer A manhã iluminar A pureza das orações Não nos trará de volta	Tnu lashemesh laalot Laboker lehair Hazaka shebatfilot Otanu lo tachzir	תנו לשמש לעלות לבוקר להאיר הזכה שבתפילות אותנו לא תחזיר.
Aquele cuja vela se apagou E na terra foi enterrado Um choro amargo não o acordará Não o trará de volta	Mi asher kava nero Ubeafar nitman Bechi mar lo yairo Lo yachziro lekan	מי אשר כבה נרו ובעפר נטמן בכי מר לא יעירו לא יחזירו לכאן.
Ninguém nos trará de volta Do fundo de um poço escuro Aqui não servirá Nem a alegria da vitória Nem cantos de louvor	Ish otanu lo yashiv Mibor tachtit afel Kan lo yoilu Lo simchat hanitzachon Velo shirei halel	איש אותנו לא ישיב מבור תחתית אפל כאן לא יועילו לא שמחת הניצחון ולא שירי הלל.
Apenas cantem, uma canção para a paz Não sussurem uma oração É bom que cantem, uma canção para a paz, Num grito forte	Lachen rak shiru shir lashalom Al tilchashu tfila Mutav tashiru shir lashalom Bitzeaka gdola	לכן, רק שירו שיר לשלום אל תלחשו תפילה מוטב תשירו שיר לשלום בצעקה גדולה.
Deixem o sol penetrar Através das flores Não olhem para trás Deixem os que se foram	Tnu lashemesh lachador Mibaad laprachim Al tabitu leachor Hanichu laholchim	תנו לשמש לחדור מבעד לפרחים אל תביטו לאחור הניחו להולכים.
Levantem seus olhos com esperança E não através de intenções [ou miras] Cantem uma canção ao amor, E não às guerras	Su einaim betikva Lo derech kavanot Shiru shir laahava Velo lamilchamot	שאו עיניים בתקווה לא דרך כוונות שירו שיר לאהבה ולא למלחמות.

Não digam: o dia virá Tragam este dia Porque ele não é um sonho E em todas as praças Aplaudam a paz	Al tagidu yom yavo Haviu et hayom Ki lo chalom hu Ubechol hakikarot Hariu lashalom	- אל תגידו יום יבוא !הביאו את היום כי לא חלום הוא ובכל הכיכרות !הריעו לשלום
Então apenas cantem, uma canção para a paz...	Lachen rak shiru shir lashalom...	...לכן, רק שירו שיר לשלום

A Benção das Crianças

Na parte final do serviço de Kabbalat Shabat, os pais abençoam seus filhos e/ou filhas. As brachot tradicionais homenageiam Efraim e Menashe, para os filhos, e as quatro matriarcas, para as filhas, desejando que as crianças sejam como estas personagens e que Deus as abençoe. Efraim e Menashe foram abençoados por seu avô, Yaakov, com a promessa de que “por vocês Israel invocará bênçãos” (Bereshit 48:20). Este foi o primeiro caso de irmãos hebreus que conviveram em harmonia, ao contrário de Isaac e Ishmael, Jacó e Esaú, ou José e seus irmãos. Além disso, mesmo tendo sido criados no Egito, foram capazes de preservar a essência do Judaísmo. Sarah, Rebeca, Rachel e Leah, por sua vez, não apenas deram origem a todo o povo judeu, como provaram-se, em diversas situações, mulheres fortes e determinadas, fazendo jus à vasta herança que lhes é atribuída: o próprio Judaísmo.

Neste Sidur, optamos por ampliar ainda mais estas referências, trazendo uma gama ainda mais ampla de figuras bíblicas: os doze filhos de Yaakov, e catorze mulheres mencionadas no Tanach. Inspiremo-nos nas fontes judaicas para abençoar nossos filhos, e desejar-lhes sempre o melhor. Acreditamos que a beleza das palavras e a sinceridade ao proferi-las dão ainda mais significado a esse sentimento tão forte e tão poderoso que é o amor de um pai ou uma mãe por seus filhos e filhas.

Birkat Habanim - A benção dos filhos

Versão ressignificada da benção dos filhos, por Rodrigo Baumworcel

בני	<i>Beni,</i>
כבכור יעקב	<i>Ke'bechor yaakov</i>
אתה מקור כוחותיי	<i>Ata mekor kochotai</i>
עבורך אקום ולאחם	<i>Avurchá akum Ve'Alachem</i>
יום אחרי יום	<i>Yom acharei Yom</i>
שחיך יהיו כשמעון ולוי	<i>She'Chaiechá yhiu Ke'Shimon Ve'Levi</i>
ותשיג כל מטרותיך	<i>VeTasig kol Matarotechá</i>
תדע בני	<i>Tedá beni,</i>
כיהודה אתה בן אריא	<i>Ke'Yehuda Ata ben arieh</i>
ויום אחד תהיה מלך	<i>Ve'Yom echad tehiye melech</i>
תצא לים	<i>Tetzé La'yam</i>
תבין אותו כמרחב רקיע	<i>Tavin oto Ke'Merchav Rakia</i>
בני,	<i>Beni,</i>
אל תשכך את המקום שלך	<i>Al tishkach et Ha'Makom Shelchá</i>
הבסיס שלך	<i>Ha'Basis shelchá</i>
החיים יהיו קשים	<i>Ha'chaim ihyu kashim</i>
ובכל זאת תצליח כיששכר	<i>Ube'chol zot tatzliach Ke'Issachar</i>
כמו יעקב הזהיר את גד	<i>Kmo Yaakov ezhir et Gad</i>
תדע לחזור	<i>Tedá lachzor</i>
שיהיו לך חיים מעושרים כאשר	<i>She'ihyu lechá chaim meusharim ke'Asher</i>
מאושרים כנפתלי	<i>Meusharim ke'Naftali</i>
מברכים אותך	<i>Mevarchim otchá</i>
תצמח כיוסף	<i>Titzmach ke'Yosef</i>
ותהיה חלק מהמלכות כבנימין	<i>Ve'tihye Chelek me'ha'malkut ke'Beniyamin</i>

Filho,
 Como o primogênito de Jacob,
 Tú és minha fonte de força,
 Para acordar e batalhar dia após dia.
 Que a sua energia seja comparada a de Simão e Levi,
 E você possa alcançar todos seus sonhos.
 Tenha certeza filho,
 Que assim como Judá,
 Tu és filho de um leão,
 E tem a possibilidade de ser Rei um dia.
 Saiba velejar e entender o mar como Zebulun,
 Mas não se esqueça de seu porto seguro.
 Não se esqueça,
 Que por mais dura que seja a vida,
 Merecemos um descanso como Jacob deu a Issachar.

Filho,
 Como Jacob alertou Dan,
 Fique sempre atento.
 Trilhe seu caminho,
 Mas como Gad,
 Saiba retornar.
 Que a sua vida seja rica como a de Asher,
 Solta e feliz como a de Naftali.
 Desejamos a você uma vida frutífera como a de José,
 E de sucesso como a de Benjamin.

Birkat Habanot - A bênção das filhas

בתי	<i>Biti</i>
כראשונת האמהות	<i>Ke 'rishonat haimaot</i>
ששנות חיך רבות ופלו שוין לטובה	<i>Sheshnot chaiech rabot veculan shavin letova</i>
שנדיבותך תהיה כריבקה	<i>Shenedivutech tihie ke 'rivka</i>
וביחרי את מסלולך	<i>Vebichri et maslulech</i>
שלפי מצוקות	<i>Shelefi metzukot</i>
עניך רכות כלאה	<i>Einech rachot ke 'Leah</i>
תידי בתי	<i>Tidi biti,</i>
כרחל	<i>Ke 'Rachel</i>
תהיי תמיד מוקפת באהבה	<i>Tihi tamid mukefet beahava</i>
אתגרי את העוולות כיוחבד שפרה ופועה	<i>Atgeri et haavelot ke 'Yocheved Shifra ve 'Pua</i>
תגיעי להישגים כמו אלה של דבורה	<i>Tagi 'i le 'hissagim kmo ele shel Dvora</i>
אל תשכחי את המקום שלך	<i>Al tishkechi et ha 'makom shelach</i>
אל תשכחי	<i>Al tishkechi</i>
אפילו כשחיים קשים	<i>Afilu kshe 'chaim kashim</i>
לעולם לא תהיי פחות מאיש	<i>Leolam lo tihi pachot me 'ish</i>
כאיוב הָרָאָה לימימה קציעה וקרן הפוך	<i>Ke 'Yiov here le 'Iemimá Ktzia veKeren Hapuch</i>
בתי	<i>Biti,</i>
שיהיה לך הרגישות חוזק ומנהיגות	<i>She 'ihie lach ha 'regishut, chozek ve 'manhigut</i>
של מרים	<i>shel Miriam</i>
שתשתמשי מילים ושתיקות עם החוכמה	<i>She 'tishtamshi milim ve 'shtikot im ha 'chochma</i>
והכנות של חנה	<i>veha 'kenut shel Hannah</i>
כדי שיוֹגֶרְשׁוּ את העצב מפניך	<i>Kdei she 'igarshu et ha 'etzev mi 'panaich</i>
מברכים אותך שתעשי כרות	<i>Mevrachim otach she 'taasi ke 'Rut</i>
ותהפְּכִי לביתך את מקום ליבך	<i>Ve 'taafchi le 'beitech et makom libech</i>

Filha,
Como a primeira das matriarcas,
Que os anos de sua vida sejam muitos e igualmente para o bem
Que a sua generosidade seja como a de Rebeca,
E você possa escolher que caminhos trilhar
Que frente às adversidades
Seus olhos sejam suaves como os de Leah
Tenha certeza, filha,
Que assim como Rachel,
Estarás sempre cercada de amor
Desafie as injustiças como Yocheved, Shifrá e Puá
Alcance conquistas pelo mundo como as de Deborah
Mas não se esqueça de seu porto seguro.
Não se esqueça,
Que por mais dura que seja a vida,
Você jamais será menor do que um homem
Como Jó mostrou a Jemima, Kézia e Keren Hapuk,
Filha,
Que você tenha a sensibilidade, força e liderança
de Miriam
Que use palavras e silêncios com a sabedoria
e sinceridade de Hannah
Para que eliminem a tristeza de seu semblante
Desejamos a você que faça como Rute
E transforme em lar o lugar de seu coração

Kidush, Vinho e Chalá

O Kidush Adaptado

יום השישי: ויכולו השמיים והארץ	<i>Yom hashishi: Vaichulu hashamaim vехаaretz</i>
וכל האנשים שבא	<i>vechol haanashim shebá</i>
ויכל אלוהים ביום השביעי מלאכתו אשר עשה.	<i>Vaichal elohim bayom hashvii melachto asher</i>
ומאז יום השביעי האדם הוא המשיפע	<i>assá. Umeaz hayom hashvii haadam hu hamashpia</i>
על כל מלאכתו אשר עשה.	<i>al col melachto asher assá.</i>
ויברך האדם את יום השביעי ויקדש אותו	<i>Vaivarech haadam et yom hashvii vaikadesh otó,</i>
כי בו קידש האדם את עצמו ואת רצונותיו.	<i>Ki vó kidesh haadam et atzmó veet ratzonotaiv</i>
ברוך אתה אשר מגדל את פרי הגפן.	
<i>Baruch atá asher megadel et peri hagafen</i>	
ברוך העם אשר בחר במצותיו	
<i>Baruch haam asher bachar bemitzvotav</i>	
ורצה להוות דוגמה.	
<i>Vé ratza lehavot dugma.</i>	
ושבת נקדש באהבה וברצון,	
<i>Veshabat nekadesh beahava uveratzon</i>	
זיכרון למעשה המהפך, תחילה למאבק על	
<i>Zicaron lemaasse hamaapecha, techila lemaavak</i>	
החרות וזכר ליציאת מצרים.	
<i>al hacherut zecher litziat mitzrayim</i>	
כי בנו בחרת ואותנו קדשת עם כל העמים.	
<i>Ki vanu bacharta veotanu kidashta im col haamim</i>	
ושבת קדשנו באהבה וברצון	
<i>Veshabat kidashnu beahava uveratzon</i>	
את ירושת הדורות.	
<i>et ierushat hadorot</i>	
ברוכה קבוצתנו שבחרת השבת.	
<i>Brucha kvutzatenu shebocheret hashabat.</i>	

Sexto dia: E acabaram de criar-se os céus e a terra e toda a humanidade vindoura. E terminou Deus no 7º dia a obra que fez, e a partir do 7º dia o homem é quem influencia toda a obra que fez. E abençoou o homem o 7º dia e santificou-o, porque nele o homem santificou a si e a sua vontade própria.

Abençoado sejas tu, que faz crescer o fruto da videira.

Abençoado seja o povo que se escolhe suas boas ações e se quer fazer de exemplo. E o shabat santifiquemos com amor e agrado. Em lembrança a obra da revolução, pois que é a primeira das lutas por liberdade, em memória da saída do Egito. Porque Tu nos escolheste e nos santificaste com todos os povos. E o nosso shabat é sagrado com amor e agrado, na herança das gerações. Abençoado seja o nosso grupo, que escolhe o shabat.

Outras brachot humanistas para o vinho

Birkat HaIain - Bênção para o vinho

Nakdish Atzmenu - Kehilá Koleinu (Habonim Dror Australia)

נקדיש עצמנו לברוא קהל בריא. פרי הגפן - אתו נשתה "להיים!"

Nakdish atzmeinu livroh kahal bari. Pri hagafen - ito nishte lechaim!

Que nos dediquemos a criar um público saudável. O fruto da vinha - com ele bebemos à vida.

Birkat HaIain - Bênção para o vinho

Beheiotenu- Kvutza Shnat 2015 HD Brasil

בהיותנו עם הזולת והיין נשמח את ליל השבת הזה

Beheiotenu im azulat vehaiain nesameach et leil hashabat haze

Uns com os outros e com o vinho, alegraremos esta noite de Shabat

Birkat HaIain - Bênção para o vinho

Brachá Tradicional

ברוך אתה ה' אלוהינו מלך העולם בורא פרי הגפן

Baruch ata Adonai, eloheinu melech haolam, bore peri hagafen

Bendito sejas Tu, ó Eterno, nosso Deus, rei do universo, que cria o fruto da vinha.

Birkat HaIain - Bênção para o vinho

Kshenishte min haiain- *Autor desconhecido*

כשנשתה מן היין נהיה לרגע לישות אחת, לקבוצה אחת - שהיא כגפן: מורכבת מענבים רבים ושונים המסירים את הקליפות מעליהם וגמסכים אחד על השני. איזה כיף, יין!

Kshenishte min haiain nihie lerega leieshut achat, lekvutza achat - shehi kegefen: murkevet meanavim rabim veshonim hamessirim et haklipot mealeihem venimsachim echad al hasheni.

Eize kef, iain!

Ao beber o vinho criaremos um momento no qual somos uma só entidade, um só grupo - que é o Gefen: está composto de muitos tipos diferentes de uva, que eliminam duas próprias cascas e se entregam uma a outra. Que diversão, o vinho!

Birkat HaIain - Bênção para o vinho

Nistakel betirush - *Autor desconhecido*

נסתכל בתירוש ובצבעו,
נריח את ריחו,
נקשיב לצליל נשיקת הכוסות,
נטעם את טעמו.
שתבוא עלינו השבת
בצבע, בניחות, בצליל ובטעם...
שבת שלום!

*Nistakel betirush uvetzvao,
Nariach et richo,
Nakshiv letzlil neshikat hakossot,
Nitaam et taamo.
Shetavo aleinu hashabat
Betzeva, benichuach, betzlil ubetaam...
Shabat shalom!*

Observemos o vinho e sua cor,
Sintamos seu aroma,
Escutemos o som do choque entre os copos,
Degustemos seu sabor.
Que nos chegue um Shabat
Com cor, com cheiro, com som e com sabor...
Shabat shalom!

Brachot humanistas para a chalá

Birkat HaChalá - Bênção para o pão

Mi iten taam - Kibbutz Misra

אז, ימלא שחוק פינו ולשוננו רינה.
נברך על פת וענב,
מתנת אדם ואדמה,
מי יתן טעם, לא יפוג לעולם.

*Az, imale schok pinu ulshoneinu rina.
Nevarech al pat veanav,
Matanat adam veadama,
Mi iten taam, lo ipug leolam.*

Então, que nossas caras se encham de alegria e nossas línguas de melodia.

Abençoemos ao pão e a uva,
Presentes do ser humano e da terra,
Quem lhes dá sabor, jamais expirará.

Birkat HaChalá - Bênção para o pão

Shebechol shabat - Kvutzá Shnat 2015 HD Brasil

שבכל שבת ובכל יום לכל בני אדם יהיה פת לשובע

She bechol shabat ubechol iom lecol bnei adam ihie pat lessova.

Que em todo Shabat e todos os dias, para todo ser humano haja pão para saciar sua fome.

Birkat HaChalá - Bênção para o pão

Brachá Tradicional

ברוך אתה ה' אלוהינו מלך העולם המוציא לחם מן הארץ

Baruch ata Adonai, eloheinu melech haolam, hamotzi lechem min haaretz

Bendito sejas Tu, ó Eterno, nosso Deus, rei do universo, que tira o pão da terra

Birkat HaChalá - Bênção para o pão

Sav tissov beineinu- Kibbutz Bustan Hamachanot Haolim

סב תיסוב בינינו חלת המשפחה.
כל אחד יבצע לו מן הפת,
כפח שיעורו ורצנו.
יפתח איש את ליבו, ויביא את שרוצה הוא לחלוק בדברים עם המשפחה.
ברוך הרגע ברוך המקום.

*Sav tissov beineinu chalat hamishpacha.
Kol echad ivtza lo min hapat,
Kepach shehuro veratzenu.
Iftach ish et libo, veievin et sherotze hu lachlok
Bedvarim im hamishpacha.
Baruch harega, baruch hamakom.*

Dará voltas ao nosso redor a chala familiar.
Cada um partirá o pão, como queira e calcule.

Cada pessoa abrirá seu coração, e dirá o que quer compartilhar com a família. Abençoado
seja o momento, abençoado seja o lugar.

Birkat HaChalá - Bênção para o pão

Nevarech et hachalá - *Rabbi Binyamin Biber*

נברך את החלה
כאות לטוב שבעולם.
נוציא לחם מן הארץ
שכולם יאכלו

*Nevarech et hachala
keot latov shebaolam.
Notzi lechem min haaretz
shekulam iochlu.*

Abençoemos a chala
como símbolo do bem que há no mundo.
Que tiremos o pão da terra
para que todos possam se alimentar.

Brachá de
agradecimento
final

Modim Lach Lefanaich

Kvutzá Shnat 2015 HD Argentina

מודים לך לפניך שבת יקרה,
על הזדמנות זו להפגש בשקט ובשלווה.
*Modiim lach lefanaich Shabat iekará,
Al hizdamnut zo lehipagesh besheket uveshalvá.*

מודים אנחנו איש לרעהו,
שבתקרבות בלילה הזה
לתהליך בניית משהו גדול יותר וגדול כמונו,
אנו מתמסרים לאהבה, לחיבה ולהוקרה.
*Modiim hanachnu ish lereu,
Sheba'hitkarvut balaila haze
Letaalich bniat masheu gadol ioter vegadol kamonu,
Anu mitmasrim leahavá, lachibá velaokará.*

חכמים אלה שיצרו הפולחנים
כדי לאפשר לנו ליצור
את עצמנו ולחפש משמעותנו,
כדי לאפשר לנו לשתף
את קיומנו עם אהובינו.
*Chachamim ele sheiatzrú ha'pulchanim
Kedei leafsher lanu litzor
et atzmeinu velechapes mashmauteinu,
Kedei leafsher lanu leshatef
Et kiumeinu im ahuveinu.*

ברוך יהיה כל מה שנעשה ממך, שבת,
שהיום יהיה כל טוב לנו ולכל האנושות.
*Baruch ihie kol ma shenaasse mimech, Shabat,
Shehaiom ihie kol tuv lanu velekol ha'enoshut.*

שבת אהבה, שבת שלום.
Shabat ahava, Shabat Shalom.

Te estamos agradecidos, ó Shabat,
Que nos permites reunirmos em paz e calma.

Agradecidos estamos, uns com os outros,
Que ao nos aproximarmos juntos esta noite
À construção de algo maior e tão grande como nós,
Nos entregamos ao amor, ao afeto e ao carinho.

Sábios aqueles que criaram os ritos
Para permitir que criemos
A nós mesmos e busquemos o nosso sentido,
Para permitir que compartilhemos
A nossa existência com aqueles a quem amamos.

Bendito seja todo aquele que te respeite, Shabat,
que hoje tudo de bom tenhamos nós e toda a humanidade

Shabat de amor, shabat de paz.

Canções modernas em hebraico

Ani Ve Ata - Arik Einstein

Português	Transliteração	עברית
Eu e você mudaremos o mundo	<i>Ani veata neshane et haolam</i>	אני ואתה נשנה את העולם,
Eu e você e depois virão os outros	<i>Ani veata az iavou kvar culam</i>	אני ואתה אז יבואו כבר כולם,
Já disseram isso antes,	<i>Amru et ze kodem lefanai,</i>	אמרו את זה קודם לפני,
Não importa	<i>Lo meshane</i>	לא משנה
Eu e você mudaremos o mundo	<i>Ani veata neshane et haolam</i>	אני ואתה נשנה את העולם.
Eu e você tentaremos desde o princípio	<i>Ani veata nenasse mehatchala</i>	אני ואתה ננסה מהתחלה,
Será difícil para nós, mas não é terrível	<i>Ihie lanu ra, ein davar, ze lo norá</i>	יהיה לנו רע, אין דבר זה לא נורא,
Já disseram isso antes,	<i>Amru et ze kodem lefanai,</i>	אמרו את זה קודם לפני,
Isso não importa	<i>Ze lo meshane</i>	זה לא משנה
Eu e você mudaremos o mundo	<i>Ani veata neshane et haolam</i>	אני ואתה נשנה את העולם.

Kanfei Ruach - Rav Kook

Português	Transliteração	עברית
Ser humano, suba, suba para o alto.	<i>Ben Adam, alêh lema'alâh alêh</i>	בן אדם, עלה, למעלה עלה
Suba para o alto, suba ser humano	<i>Alêh lema'alâh, alêh ben Adam</i>	עלה למעלה, עלה בן אדם
Suba, suba para o alto	<i>Alêh, lema'alâh alêh</i>	עלה, למעלה עלה
Pois você tem força	<i>Ki coach az lecha</i>	כי כח עז לך
Você tem asas de “vento”	<i>yesh lecha kanfei ruach</i>	יש לך כנפי רוח
(espírito)	<i>yesh lecha kanfei ruach</i>	יש לך כנפי רוח
Você tem asas de “vento”	<i>kanfei nesharim avirim</i>	כנפי נשרים אבירים
(espírito)	<i>Al tekachesh bam</i>	אל תכחש במ
Asas como que de águias	<i>pen yakechashu lecha</i>	פן יכחשו לך
Não as ignore	<i>Drosh otam</i>	דרוש אותם
Para que elas não ignorem você	<i>Drosh ben Adam</i>	דרוש בן אדם
Demande-as	<i>Veyimatzu lecha mi'iad</i>	ויימצאו לך מיד
Demande-as, ser humano		
E elas serão encontradas por ti imediatamente		

Shir Tikvah - Aviv Geffen

Português	Transliteração	עברית
Vamos avançar para o sonho	<i>Bou nitzad lachalom</i>	בואו נצעד לחלום
Sem raça e nação	<i>Bli geza veleom</i>	בלי גזע ולאום
Vamos tentar	<i>Bou nenassê</i>	בואו ננסה
Até que esteja bem	<i>Ad sheihie tov</i>	עד שיהיה טוב
Até que esteja	<i>Ad sheihie</i>	עד שיהיה
Enterremos os fuzis	<i>Nikbor et harovim</i>	נקבור את הרובים
E não as crianças	<i>Velo et hayeladim</i>	ולא את הילדים
Vamos tentar	<i>Bou nenasse</i>	בואו ננסה
Até que esteja bem	<i>Ad sheihie tov</i>	עד שיהיה טוב
Até que esteja	<i>Ad sheihie</i>	עד שיהיה
Conquistemos a paz	<i>Nichbosh et hashalom</i>	נכבוש את השלום
E não os territórios	<i>Velo et hashtachim</i>	ולא את השטחים
Então vamos tentar	<i>Az bou nenasse</i>	אז בואו ננסה
Até que esteja bem	<i>Ad sheihie tov</i>	עד שיהיה טוב
Até que esteja	<i>Ad sheihie</i>	עד שיהיה
Para a liberdade eterna	<i>Lashofesh hanitzchi</i>	לחופש הנצחי
Para meus filhos (e os seus também)	<i>Layeladim sheli (vegam shelachem)</i>	לילדים שלי (וגם שלכם)
Então vamos tentar	<i>Az bou nenasse</i>	אז בואו ננסה
Até que esteja bem	<i>Ad sheihie tov</i>	עד שיהיה טוב
Até que esteja	<i>Ad sheihie</i>	עד שיהיה

Ihie Tov - David Broza

Português	Transliteração	עברית
Eu olho pela janela	<i>Ani mabit mahachalon</i>	אני מביט מהחלון
E isso me faz ficar triste	<i>Veze ose li dei atzuv</i>	וזה עושה לי די עצוב,
A primavera se foi	<i>Haaviv chalaf avar lo</i>	האביב חלף עבר לו
Ninguém sabe se voltará	<i>Mi yodea im yashuv</i>	מי יודע אם ישוב
O palhaço virou rei	<i>Haleitzan haya lemelech</i>	הליצן היה למלך
O profeta virou palhaço	<i>Hanavi nihya leitzan</i>	הנביא נהיה ליצן
E esqueci o caminho	<i>Veshachachti et haderech</i>	ושכחתי את הדרך
Mas ainda estou aqui	<i>Aval ani od kan</i>	אבל אני עוד כאן
E ficará bem, ficará bem sim	<i>Vihye tov, ihye tov ken</i>	ויהיה טוב, יהיה טוב, כן
Às vezes eu quebro	<i>Lif'amim ani nishbar</i>	לפעמים אני נשבר
Então hoje à noite	<i>Az halaila,</i>	אז הלילה
Ah, hoje à noite	<i>O halaila</i>	הו הלילה
Com você eu ficarei	<i>Itach ani nishar</i>	איתך אני נשאר
Crianças vestem asas	<i>Yeladim lovshim knafaim</i>	ילדים לובשים כנפיים
E voam para o exército	<i>Veafim el hatzava</i>	ועפים אל הצבא
E depois de dois anos	<i>Vaacharei shnataim</i>	ואחרי שנתיים
Eles voltam sem resposta	<i>Hem chozrim lelo tshuva</i>	הם חוזרים ללא תשובה
Pessoas vivem em tensão	<i>Anashim chaim bemetach</i>	אנשים חיים במתח
Procuram motivo para respirar	<i>Mechapsim siba linshom</i>	מחפשים סיבה לנשום
E entre ódio e assassinato	<i>Uvein sin'a leretzach</i>	ובין שנאה לרצח
Falam sobre a paz	<i>Medabrim al hashalom</i>	מדברים על השלום
E ficará bem...	<i>Vihye tov...</i>	ויהיה טוב...
Lá em cima no céu	<i>Sham lemala bashamaim</i>	שם למעלה בשמיים
Nuvens aprendem a voar	<i>Ananim lomdim lauf</i>	עננים לומדים לעוף
E eu olho pra cima	<i>Vaani mabit lemala</i>	ואני מביט למעלה

E vejo um avião sequestrado	<i>Veroe matos chatuf</i>	ורואה מטוס חטוף
Governo e gerais	<i>Memshalot vegeneralim</i>	משולות וגנרלים
Que nos dividiram a paisagem	<i>Shechilku lanu et hanof</i>	שחילקו לנו את הנוף
“O deles e o nosso”	<i>Leshelahem veleshelanu</i>	לשלהם ושלנו
Quando veremos o fim?	<i>Matai nir'e et hasof</i>	מתי נראה את הסוף
Aí vem o presidente do Egito	<i>Hine ba nasi Mitzraim</i>	הנה בא נשיא מצרים
Como fiquei feliz com sua vinda	<i>Eich samachti likrato</i>	איך שמחתי לקראתו
Pirâmides nos olhos	<i>Piramidot baenaim</i>	פירמידות בעיניים
E paz em seu cachimbo	<i>Veshalom bemiktarto</i>	ושלום במקטרתו
E disseram: vamos fazer as pazes	<i>Veamarnu bo nashlima</i>	ואמרנו בוא נשלימה
E vivamos como irmãos	<i>Venichye kmo achim</i>	ונחיה כמו אחים
E então ele disse ok	<i>Veaz hu amar kadima,</i>	ואז הוא אמר קדימה,
Apenas saiam dos territórios	<i>Rak tetz'u mehashtachim</i>	רק תצאו מהשטחים.
E ficará bem...	<i>Vihye tov...</i>	ויהיה טוב...
Eu olho pela janela	<i>Ani mabit mehachalon</i>	אני מביט מהחלון
Para ver se tudo isso é verdade	<i>Lir'ot im kol ze amiti</i>	לראות אם כל זה אמיתי
Olho pela janela	<i>Mabit mehachalon</i>	מביט מהחלון
E murmuro minha prece	<i>Umemalmel et tfilati</i>	וממלמל את תפילתי
Ainda viveremos o lobo com a ovelha	<i>Od nagur zeev im keves</i>	עוד נגור זאב עם כבש
E o tigre se deitará com o carneiro	<i>Venamer irbatz im gdi</i>	ונמר ירבוץ עם גדי
Mas por enquanto não tire	<i>Ach beintaim al tozi'i</i>	אך בינתיים אל תוציא
Tua mão de minha mão	<i>Et yadech mikaf'yadi</i>	את ידך מכף ידי
E ficará bem...	<i>Vihye tov...</i>	ויהיה טוב...
Eu olho pela janela	<i>Ani mabit mehachalon</i>	אני מביט מהחלון
Talvez está chegando um novo dia	<i>Ulai maguia yom chadash</i>	.אולי מגיע יום חדש

Yerushalaim shel zahav - Naomi Shemer

Português	Transliteração	עברית
O ar da montanha é límpido com o vinho E o perfume dos pinheiros Carregado na brisa do anoitecer Com os sons dos sinos	<i>Avir harim tzalul kayain</i> <i>Vereach oranim</i> <i>Nisa beruach haarbaim</i> <i>Im kol paamonim</i>	אוויר הרים צלול כיון וריה אורנים נישא ברוח הערביים עם קול פעמונים.
E em seu sono uma árvore, e uma pedra Está capturada em seu sonho A cidade que está solitária E em seu coração um muro	<i>Uvtardemat ilan vaeven</i> <i>Shvuia bechaloma</i> <i>Hair asher badad yoshevet</i> <i>Uveliba choma</i>	ובתרדמת אילן ואבן שבויה בחלומה העיר אשר בדד יושבת ובליבה חומה
Jerusalém de ouro E de bronze e de luz Eis que para todas as suas canções Sou um violino	<i>Yerushalaim shel zahav</i> <i>Veshel nechoshet veshel or</i> <i>Alo lechol shiraich</i> <i>Ani kinor</i>	ירושלים של זהב ושל נחושת ושל אור הלא לכל שיריך אני כינור...
Como podem ter secado as cisternas A praça do mercado está vazia E não há quem visite o Monte do Templo Na cidade velha	<i>Eicha yavshu borot hamaim</i> <i>Kikar hashuk reka</i> <i>Veein poked et har habait</i> <i>Bair haatika</i>	איכה יבשו בורות המים כיכר השוק ריקה ואין פוקד את הר הבית בעיר העתיקה.
E nas grutas na montanha Os ventos uivam E ninguém mais desce para o Mar Morto Pelo caminho de Jericó	<i>Uvamearot asher basela</i> <i>Meyalelot ruchot</i> <i>Veein yored el yam hamelach</i> <i>Bederech Yericho</i>	ובמערות אשר בסלע מייללות רוחות ואין יורד אל ים המלח בדרך יריחו.
Jerusalém de ouro...	<i>Yerushalaim shel zahav...</i>	ירושלים של זהב...
Mas com o chegar do dia cantaremos E te exaltaremos Sou menos digno que o mais jovem de seus filhos	<i>Ach bevoi hayom lashir lach</i> <i>Velach likshor ktarim</i> <i>Katonti mitzeir banaich</i> <i>Umeachron hameshorerim</i>	אך בבואי היום לשיר לך ולך לקשור כתרים קטונתי מצעיר בנייך ומאחרון המשוררים.

E que o menor de seus poetas	<i>Ki shmech tzorev et hasfataim</i> <i>Keneshikat saraf</i> <i>Im eshkachech Yerushalaim</i> <i>Asher kula zahav</i>	כי שמך צורב את השפתיים כנשיקת שרף אם אשכחך ירושלים אשר כולה זהב
Jerusalém de ouro...	<i>Yerushalaim shel zahav...</i>	ירושלים של זהב...
Voltamos para as cisternas Para o mercado e para a praça Um shofar chama do Monte do Templo Na cidade velha	<i>Chazarnu el borot hamaim</i> <i>Lashuk velakikar</i> <i>Shofar kore behar habait</i> <i>Bair haatika</i>	חזרנו אל בורות המים לשוק ולכיכר שופר קורא בהר הבית בעיר העתיקה.
E nas grutas na montanha Milhares de sóis brilham Voltaremos a descer para o Mar Morto Pelo caminho de Jericó	<i>Uvamearot asher basela</i> <i>Alfei shmashot zorchot</i> <i>Nashuv nered el yam hamelach</i> <i>Bederech Yericho</i>	ובמערות אשר בסלע אלפי שמשות זורחות נשוב נרד אל ים המלח בדרך יריחו.
Jerusalém de ouro...	<i>Yerushalaim shel zahav...</i>	ירושלים של זהב...

HaChaim Yafim - Achinoam Nini

Português	Transliteração	עברית
Por nada, um sorriso sem motivo	<i>Stam, chiuch lelo siba</i>	סתם, חיוך ללא סיבה
Inocência, dias de amor	<i>Tom, yamim shel ahava</i>	תום, ימים של אהבה
Uma canção antiga à luz da lua	<i>Shir yashan leor yareach</i>	שיר ישן לאור ירח
E o seu cheiro inebriante	<i>Vereach meshaker shelach</i>	ורیح משכר שלך
E assim eu lembro de você	<i>Vekach otach ani zocher</i>	וכך אותך אני זוכר
Uma onda passa pelo mundo	<i>Gal shotef et haolam</i>	גל שוטף את העולם
Calor que vai sumindo	<i>Chom holech veneelam</i>	חום הולך ונעלם
Um sorriso ilumina o céu	<i>Tzchok meir et hashamaim</i>	צחוק מאיר את השמיים
Lembra que o jogo segue	<i>Mazkir shehamischak nimshach</i>	מזכיר שהמשחק נמשך
E a vida é tão bonita	<i>Vehachaim yafim kol kach</i>	והחיים יפים כל כך
La la la...	<i>La la la...</i>	לה לה לה....
Em você olharei de dentro dos olhos dele	<i>Bach estakel mitoch einav</i>	בך אסתכל מתוך עיניו
Abraçarei você e juntos	<i>Achabek otach veyachad</i>	אחבק אותך ויחד
venceremos o jogo	<i>nenatzeach bamischak</i>	ננצח במשחק
Entre realidade e sonhos	<i>Bein metziut lechalomot</i>	בין מציאות לחלומות
Entre a felicidade e as lágrimas	<i>Bein haosher ladmaot</i>	בין האושר לדמעות
Sempre te amarei muito	<i>Tamid ohav otach meod</i>	תמיד אוהב אותך מאוד
Com a magia que está no coração	<i>Im hakesem shebalev</i>	עם הקסם שבלב
Vem, esqueçamos a dor	<i>Bo nishkach et hakeev</i>	בוא נשכח את הכאב
Apenas mais um momento e enquanto isso	<i>Rak od rega uveintaim</i>	רק עוד רגע ובינתיים
Lembremos que o jogo segue	<i>Nizkor shehamischak nimshach</i>	נזכור שהמשחק נמשך
E que a vida é tão bonita	<i>Vehachaim yafim kol kach</i>	והחיים יפים כל כך
La la la...	<i>La la la...</i>	לה לה לה...
Apenas mais um momento e enquanto isso	<i>Rak od rega uveintaim</i>	רק עוד רגע ובינתיים
Lembremos que o jogo segue	<i>Nizkor sheamischak nimshach</i>	נזכור שהמשחק נמשך
E que a vida é tão bonita	<i>Vehachaim yafim kol kach</i>	והחיים יפים כל כך.

Salam - Mosh Ben Ari

Português	Transliteração	עברית
Ainda virá a paz sobre nós	<i>Od yavo shalom aleinu</i>	עוד יבוא שלום עלינו
Ainda virá a paz sobre nós	<i>Od yavo shalom aleinu</i>	עוד יבוא שלום עלינו
Virá a paz sobre nós, E sobre todos	<i>Od yavo shalom aleinu, Veal kulam</i>	עוד יבוא שלום עלינו ועל כולם.
Paz, sobre nós e sobre todo o mundo	<i>Salam, Aleinu ve'al kol haolam</i>	סאלם, עלינו ועל כל העולם
Paz, paz	<i>Salam, salam.</i>	סאלם, סלאם
Paz, sobre nós e sobre todo o mundo	<i>Salam, Aleinu ve'al kol haolam</i>	סאלם, עלינו ועל כל העולם
Paz, paz	<i>Salam, salam.</i>	סאלם, סלאם.

Yeled Shel Aba - *Muki*

Português	Transliteração	עברית
Menino do papai, com o que você sonha?	<i>Yeled shel aba, al ma ata cholem?</i>	ילד של אבא, על מה אתה חולם?
O que arde em seu coração?	<i>Ma boer lecha balev?</i>	מה בוער לך בלב?
E como é bom que você veio,	<i>Vekama tov shebata,</i>	וכמה טוב שבאת,
juntos é completo	<i>beyachad ze shalem</i>	ביחד זה שלם,
Com os olhos que veem tudo	<i>Baeinaim sheroot hakol</i>	בעיניים שרואות הכול
Nada dói	<i>Ein shum davar koev</i>	אין שום דבר כואב.
Os anos gotejam como água	<i>Shanim zolgot kmo maim</i>	שנים זולגות כמו מים
Direto pra lugar algum	<i>Yashar leshumakom</i>	ישר לשומקום,
Correr longe, estar perto	<i>Larutz rachok, lihyot karov</i>	לרוץ רחוק, להיות קרוב.
Dia vira noite e noite vira dia	<i>Yom hofech lelaila velaila shuv</i>	יום הופך ללילה ולילה שוב ליום,
Segurar forte	<i>leyom</i>	להחזיק חזק
e nunca largar	<i>Lehachzik chazak</i>	ולעולם לא לעזוב.
	<i>veleolam lo laazov</i>	
Porque o tempo não pára	<i>Ki zman lo otzer</i>	כי זמן לא עוצר,
Ele voa, queima, cortina de fumaça	<i>Hu af, nisraf, masach ashan</i>	הוא עף, נשרף, מסך עשן.
Seja uma árvore	<i>Heye leilan</i>	היה לאילן,
Agarre a lua, navegue em uma nuvem	<i>Tfos yareach, shut al anan</i>	תפוס ירח, שוט על ענן.
E esta é a sua hora de brilhar	<i>Veze hazman shelcha lizroach</i>	וזה הזמן שלך לזרוח
E de saber, tocar em tudo	<i>Veladaat velagaat behakol</i>	ולדעת ולגעת בהכול,
Devorar o mundo	<i>Litrof et haolam</i>	לטרוף את העולם,
Não tenha medo de cair	<i>Al tefached lipol</i>	אל תפחד ליפול.
Meu menino,	<i>Yeled sheli,</i>	ילד שלי,
tudo está somente lhe esperando	<i>hakol mechake rak lecha</i>	הכול מחכה רק לך.
E o papai está aqui sempre	<i>Veaba kan tamid</i>	ואבא כאן תמיד
Para abraçar e cuidar de você	<i>Lechabek velishmor otcha</i>	לחבק ולשמור אותך,
Até o fim do mundo eu não vou te largar	<i>Ad sof haolam an'lo ozev otcha</i>	עד סוף העולם אני לא עוזב אותך.
Meu menino, vá apenas no seu caminho	<i>Yeled sheli, lech rak baderech shelcha</i>	ילד שלי, לך רק בדרך שלך.

Menino do papai - eu me vejo em você	<i>Yeled shel aba - roe becha oti</i>	ילד של אבא - רואה בך אותי,
O próprio menino que já fui	<i>Et hayeled shehaiti beatzmi</i>	את הילד שהייתי בעצמי.
E tudo o que acontece com você	<i>Vekol ma shekore lecha</i>	וכל מה שקורה לך
Sinto como se fosse em mim	<i>Margish keilu li</i>	מרגיש כאילו לי,
Aprender novamente	<i>Lilmod shuv mechadash</i>	ללמוד שוב מחדש
o que sou e quem sou	<i>ma ani umi</i>	מה אני ומי.
Adiante,	<i>Kadima vehal'a,</i>	קדימה והלאה,
tudo se encontra em você	<i>hakol nimitza becha</i>	הכול נמצא בך,
E cada dia novo é uma promessa	<i>Vekol yom chadash hu havtacha</i>	וכל יום חדש הוא הבטחה.
Neste mundo há tristeza	<i>Baolam haze yesh tzaar</i>	בעולם הזה יש צער
Da mesma forma que há alegria	<i>Kmo sheyesh simcha</i>	כמו שיש שמחה -
Deixe o seu amor lhe guiar	<i>Ten laahava shelcha lehovil otcha</i>	תן לאהבה שלך להוביל אותך.
Porque o tempo não pára...	<i>Ki zman lo otzer...</i>	כי זמן לא עוצר...

Mi HaIsh - Salmo 34:13-15

Português	Transliteração	עברית
Quem é o homem	<i>Mi ha'ish</i>	מי-האיש, הקפץ סיים
Que deseja a vida	<i>Hachafetz chayim</i>	אהב ג'מים, לראות טוב
Que ama os dias	<i>Ohev yamim</i>	
Para ver o bem	<i>Lir'ot tov</i>	נצח לשונך מרע
		ושפתיך, מדבר מרמה
Guarde sua língua do mal	<i>Netzor leshoncha meira</i>	סור מרע, ופשה-טוב
E seus lábios de proferir	<i>Us'fatecha midaber mirma</i>	בקש שלום ורדפהו
enganações	<i>Sur meira</i>	
Vire-se para longe do mal	<i>Va'asei tov</i>	
E faça o bem	<i>Bakesh shalom</i>	
Peça pela paz	<i>Verodfeihu</i>	
E busque-a		

Teta'aru Lachem - Shlomo Artzi

Português	Transliteração	עברית
Imaginem um mundo lindo	<i>Teta'aru lachem olam yafe</i>	תתארו לכם עולם יפה
Menos triste de como ele é agora	<i>Pachot atzuv mima shehu kacha</i>	פחות עצוב ממה שהוא ככה
E nós ali andando	<i>Vaanachnu sham holchim</i>	ואנחנו שם הולכים
com o sol nos bolsos	<i>im shemesh bakisim</i>	עם שמש בכיסים
E sobre os telhados, estrelas	<i>Umeal gagot, hakochavim</i>	ומעל גגות, הכוכבים
E o tempo passa sem medo	<i>Vehazman over bli pachad</i>	והזמן עובר בלי פחד
E eu vou encontrá-la	<i>Vaani holech lifgosh ota</i>	ואני הולך לפגוש אותה
no jardim do éden.	<i>began haeden</i>	בגן העדן
Imaginem um pouco de alegria	<i>Teta'aru lachem ktzat osher</i>	תתארו לכם קצת אושר
Pois ela é tão tão rara aqui	<i>Ki hu kol kach kol kach nadir kan</i>	כי הוא כל כך כל כך נדיר כאן
Uma cidade legalzona no escuro	<i>Ir magniva betoch hachoshech</i>	עיר מגניבה בתוך החושך
e nós dois com cobertor	<i>veshneinu basmicha</i>	ושנינו בשמיכה
E ela me acaricia e me diz	<i>Vehi melatefet oti veomeret li</i>	והיא מלטפת אותי ואומרת לי
Amanhã acontecerá o que você queria	<i>Machar ikre ma sheratzita</i>	מחר יקרה מה שרצית
E ela está cheia de reflexos de tristeza	<i>Vehi mlea hishtakfuyot shel etzev</i>	והיא מלאה השתקפויות של עצב
e felicidade	<i>vesimcha</i>	ושמחה
Imaginem no meio de um dia lindo	<i>Teta'aru lachem beemtza yom yafe</i>	תתארו לכם באמצע יום יפה
O céu sobre vocês,	<i>Shamaim mealechem,</i>	שמיים מעליכם,
o amor com vocês	<i>haahava itchem</i>	האהבה איתכם
Sim, assim aconteceu, então ela disse	<i>Ken, kacha ze kara, lefeta hi amra</i>	כן, ככה זה קרה, לפתע היא אמרה
Eu ainda a lembro,	<i>Ani od zocher ota,</i>	אני עוד זוכר אותה,
como na tempestade	<i>kemo baseara</i>	כמו בסערה
Imaginem eu caindo	<i>Teta'aru lachem oti nofel</i>	תתארו לכם אותי נופל
nos braços dela	<i>letoch zrooteha</i>	לתוך זרועותיה
Imaginem um mundo simples	<i>Teta'aru lachem olam pashut</i>	תתארו לכם עולם פשוט
Um quarto para a noite, casa na chuva	<i>Cheder lelaila, bait bageshem</i>	חדר ללילה, בית בגשם

Cheiro de árvores cheias de morangos	<i>Rechot etzim mleim betut</i>	ריחות עצים מלאים בתות
E nós dois bêbados	<i>Ushneinu shikorim</i>	ושנינו שיכורים
"Se nos separarmos morreréi"	<i>"Im nipared ani amut"</i>	"אם ניפרד אני אמות"
Ela sussurra e ferve	<i>Hi locheshet vegoeshet</i>	היא לוחשת וגועשת
Imaginem mais uma oportunidade de voltar de repente à juventude	<i>Teta'aru lachem od hizdamnut lachzor pit'om laneurim</i>	תתארו לכם עוד הזדמנות לחזור פתאום לנעורים
Imaginem a vida	<i>Teta'aru lachem et hachaim</i>	תתארו לכם את החיים
Se mexendo para trás e para frente	<i>Zazim achora vekadima</i>	זזים אחורה וקדימה
O que faltar novamente se encherá	<i>Ma shechaser shuv mitmale</i>	מה שחסר שוב מתמלא
O que havia de repente tem	<i>Ma shehaya pit'om yeshno</i>	מה שהיה פתאום ישנו
E eu olho dentro de seus olhos	<i>Vaani mabit letoch eineha</i>	ואני מביט לתוך עיניה
e entro forçosamente	<i>venignav bekoach pnima</i>	ונגנב בכוח פנימה
Imaginem-nos realizando todos os sonhos	<i>Teta'aru lachem otanu magshimim et kol hachalomot</i>	תתארו לכם אותנו מגשימים את כל החלומות
Imaginem no meio de um dia lindo...	<i>Teta'aru lachem beemtza yom yafe...</i>	תתארו לכם באמצע יום יפה...
Imaginem um mundo lindo	<i>Teta'aru lachem olam yafe</i>	תתארו לכם עולם יפה
Menos triste de como ele é agora	<i>Pachot atzuv mima shehu kacha</i>	פחות עצוב ממה שהוא ככה
E nós lá andando,	<i>Vaanachnu sham holchim</i>	ואנחנו שם הולכים,
com o sol nos bolsos	<i>im shemesh bakisim</i>	עם שמש בכיסים
(Imaginem um mundo lindo, uma cidade no escuro)	<i>(Teta'aru lachem olam yafe Ir betoch hachoshech)</i>	(תתארו לכם עולם יפה, עיר בתוך החושך)
Um mundo simples, imaginem um pouco de alegria	<i>Olam pashut, teta'aru lachem ktzat osher</i>	עולם פשוט, תתארו לכם קצת אושר

Hatikva - Hino de Israel

Português	Transliteração	עברית
Enquanto no coração, dentro	<i>Kol od balevav penima</i>	כל עוד בלבב פנימה
Uma alma judia ansiar	<i>Nefesh yehudi homia</i>	נפש יהודי הומיה,
E ao canto do oriente, adiante	<i>Ulefaatei mizrach, kadima</i>	ולפאתי מזרח, קדימה,
O olho em direção a Sião observa	<i>Ain letzion tzofia</i>	עין לציון צופיה,
Ainda não se perdeu nossa esperança	<i>Od lo avda tikvateinu</i>	עוד לא אבדה תקונתנו,
A esperança de dois mil anos	<i>Hatikva bat shnot alpaim</i>	התקנה בת שנות אלפים,
Ser um povo livre em nossa terra	<i>Lihyot am chofshi beartzeinu</i>	להיות עם חפשי בארצנו,
Terra de Sião e Jerusalém	<i>Eretz Tzion virushalaim</i>	ארץ ציון וירושלים.

Birkat Am / Techezakna - *Chaim Nachman Bialik*

Português	Transliteração	עברית

Textos para
reflexão

O lugar em que temos razão - *Yehuda Amichai*

Do lugar em que temos razão
jamais crescerão
flores na primavera.
O lugar em que temos razão
está pisoteado e duro
como um pátio.
Mas dúvidas e amores
escavam o mundo
como uma toupeira, como a lavradura.
E um sussurro será ouvido no lugar
onde houve uma casa
que foi destruída.

Deus cheio de misericórdia - *Yehuda Amichai*

Deus cheio de misericórdia
Se não fosse por Deus ser cheio de misericórdia
Haveria misericórdia no mundo, não só nele.
Eu, que colhi flores nas montanhas contemplando os vales.
Eu, que carreguei corpos morro abaixo,
Posso lhes dizer que o mundo não é vazio de misericórdia.

Poema Infinito - *Yehuda Amichai*

Dentro de um museu moderno
uma sinagoga antiga.
Dentro da sinagoga eu
Dentro de mim meu coração
Dentro do meu coração um museu.
Dentro do museu uma sinagoga,
dentro da sinagoga eu,
dentro de mim meu coração,
dentro de meu coração um museu.

O dia do lirismo e da poesia

Rafael Stern

Uma das coisas que sempre me fascinaram no kabalat shabat na sinagoga era o momento em que todos fechavam os sidurim – em cada sinagoga em um momento diferente – e alguém, geralmente rabino, se virava para a congregação para falar. Em geral eram recados comunitários, ou uma nova ginástica intelectual para tentar tornar a porção semanal da Torá que seria lida no dia seguinte relevante para os nossos dias. Mas havia uma regra não escrita que dizia que sempre deveria haver também uma estória. Um conto, um causo, uma lenda, uma fábula, parábola. Uma historinha com alguma moral, uma lição, um aprendizado. Algo que invariavelmente vai tocar na alma, no coração, na sensibilidade. E que certamente vai se conectar com algo que aconteceu durante a semana de cada um. Não importa quão diferentes possam ter sido a semana de cada um que está lá escutando, a estória vai cair como uma luva, vai ser exatamente o que cada um precisava ouvir. Acho que já quis ser rabino apenas para poder contar estórias. Bem, não me tornei rabino, mas, se me permitem, gostaria de contar algumas histórias.

- ❖ No kibutz hatzerim eram criados diversos animais. Entre eles, havia um galo bastante convencido. Ele convenceu a si mesmo e a todos que, se ele não cantasse, o sol não nasceria. Assim, ele se tornou o animal mais importante do kibutz. Todos os outros animais faziam de tudo para que ele tivesse uma vida confortável e saudável, para que ele pudesse estar sempre bem disposto no final da madrugada e lançar o seu canto bem forte para o sol poder nascer. Todo tipo de regalias e serventias lhe eram dedicadas, e os animais faziam um rodízio para acordá-lo quando a noite dava sinais de querer acabar. Um dia, no entanto, não acordaram o galo. Ele não cantou. Mas o sol nasceu mesmo assim. O vexame do galo foi indiscreto. Sua farsa foi desmascarada. Ele perdeu todo o respeito dos outros animais, e, de tanta vergonha, se tornou completamente recluso. O sol continuou nascendo por várias semanas e meses seguidos, sem nenhum sinal do canto do galo. Passado quase um ano, porém, numa fria madrugada, quando o sol começou a subir detrás das montanhas do Neguev e a lançar seus primeiros raios sobre os campos de jojoba, o kibutz inteiro, que ainda dormia, foi

acordado com o mais belo, forte, afinado e límpido canto do galo que eles jamais ouviram. Ainda sonolentos, os animais começaram a debochar do pobre galo. “Estás louco? Não viu que está mais do que provado que de nada adianta o teu canto, que o sol vai nascer do mesmo jeito?”. Ao que o galo, lividamente, respondeu, “Sim, antes eu pensava que eu precisava cantar para fazer o sol nascer. Era louco. Agora eu canto para celebrar que o sol vai nascer. Virei poeta”.

- esta estória foi levemente modificada da original que li do Rubem Alves, o grande.

- ❖ Quando os judeus começaram a chegar na Amazônia, vindos do Marrocos a partir de 1810, se estabeleciam em lugares isolados no meio da selva, na beira dos rios e igarapés, onde trabalhavam principalmente como seringueiros e regatões. Um dia, uma jovem e futura sábia de Alenquer, na atual fronteira entre os estados do Amazonas e Pará (naqueles tempos imperiais ainda era Grão-Pará) se voltou à sua mentora e disse, “mestre, eu quero ver um anjo”. Sua mestre pensou alguns dias, e respondeu para ela, “prepare uma boa adafina, pegue a minha canoa, vá até Oriximiná e procure a família Bentes antes do shabat começar. Lá, você vai ver um anjo”. A futura sábia de Alenquer fez exatamente o que sua mestre mandou, enfrentou os perigos dos rios e as tempestades, e, após remar por três dias, chegou em Oriximiná. Perguntou pela família Bentes, até que chegou numa palafita muito precária. Lá, encontrou uma família grande e muito pobre que se preparava para o shabat. Entregou a eles a adafina, e eles ficaram muito contentes. Na volta, disse à sua mestre “Fiz exatamente tudo o que a senhora mandou. Chegando lá, vi uma casa muito precária, uma família muito pobre. Eram pessoas de bom coração, mas não vi nenhum anjo”. A mestre escutou em silêncio e assentiu com a cabeça. Passado cerca de um ano, novamente a aprendiz solicitou ver um anjo. A mestre deu exatamente as mesmas instruções. Portando uma deliciosa adafina, a discípula pegou a canoa, remou até Oriximiná, entregou a adafina à família Bentes antes do shabat, mas novamente voltou decepcionada sem ter visto nenhum anjo. No ano seguinte, quando quis ver um anjo pela terceira vez e recebeu as mesmas instruções, resolveu fazer um pouco diferente. Saiu um pouco antes, chegou algumas horas antes do shabat, e ficou embaixo da palafita, esperando, tentando escutar o que teria de tão especial naquela família que, apesar de parecerem pessoas boas, definitivamente não eram anjos. O shabat começou a se aproximar, e ela começou a

escutar o desespero do casal “não temos o que comer, mais um shabat sem uma refeição para nós e nossos filhos... O que será de nós?” “calma, vamos confiar... quem sabe aquele anjo que já nos trouxe a adafina duas vezes resolve voltar neste shabat?”.

- esta estória é livremente adaptada de uma original que escutei, e que se passava na Polônia.

- ❖ Um estudante estava se preparando para se tornar rabino já há muitos anos, e finalmente chegara a etapa final. Só faltavam alguns exames, e pronto, ele já seria ordenado rabino. Para celebrar a bem vinda conclusão de seus estudos, ele resolveu promover um jantar de shabat na sua casa, com sua família, e convidar seu honrado mestre. Para garantir que tudo estivesse impecável, a preparação foi longa. Ele estudou e revisou muitas vezes todas as leis e costumes de shabat, e transmitiu-as à toda família. Finalmente chegara o grande momento! Voltando da sinagoga com o seu mestre, o jovem discípulo não se continha a alegria. Mal podia esperar para mostrar para o mestre, na prática, tudo o que aprendera! A casa estava de fato impecável. Tudo bem preparadinho, um cheiro delicioso de comida vindo da cozinha, as velas acesas... O estudante pega então o copo para fazer o kidush, e percebe então que chalá não estava coberta com o pano! Como pode? Essa era função do seu marido! Imediatamente, lança-lhe um olhar fulminante, e começa a brigar com ele: “olha a vergonha que você está me fazendo passar, quantas vezes eu tenho que lhe dizer que a chalá deve estar coberta antes da reza do vinho? Como você é capaz de fazer isso?”. Com uma cara de desgosto, o mestre se retira da casa, em silêncio. Ao perceber isso, o estudante corre atrás do mestre, lhe pedindo desculpas, “mestre, mestre, foi apenas um pequeno engano. Nós fazemos o shabat toda semana, e sempre cobrimos a chalá! Foi apenas um deslize, apenas dessa vez! Por favor, não se zangue”. O mestre vira para ele e pergunta “você sabe para que cobrimos a chalá antes da reza do vinho?” “Claro, mestre! Estudei isso diversas vezes! É porque, segundo a halachá, a lei judaica, a reza da chalá deveria vir primeiro! Mas como no shabat fazemos a reza do vinho, que seria desnecessária após a reza da chalá, que engloba todas, cobrimos a chalá para ela não se sentir humilhada por ter perdido a posição de primeira”. “Não! Não! Não! Você não aprendeu nada! A chalá é apenas um pedaço de pão! Ela não tem a menor capacidade de se sentir humilhada! Nós cobrimos a chalá para lembrar a nós mesmos que nunca devemos colocar ninguém numa situação de humilhação. Como a que você acabou de colocar o seu marido!”

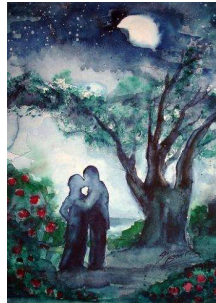
Mas talvez a coisa que mais me atraiu para as sinagogas nas sextas feiras de noite foi a leitura do Shir HaShirim. O que a princípio era apenas uma excitação mântica, despertada pelas melodias místicas libanesa e marroquina, se tornou um êxtase poético quando resolvi ler a tradução. Eu ainda pensava que tudo o que se lia na sinagoga eram conversas com Deus. Mas de repente, me deparei com um livro inteiro de poesia de amor. Uma conversa apaixonada entre uma camponesa e um pastor, que se passa nas paisagens mais idílicas da Terra de Israel.

Desde então, minha relação com a sinagoga se transformou. Se tornou também o lugar onde eu poderia entender e exaltar o meu amor, as minhas emoções que não estão exatamente atreladas à busca pela relação com a divindade. Mas talvez seja exatamente aí que ela esteja. No amor, na paixão, nos sentimentos mais puros e belos dos que amam, e se buscam nesse mundo. Posso dizer, talvez, que fiz aliá apenas para buscar as paisagens onde se passam essas conversas de amor.

Fiz uma breve seleção de alguns trechos bonitos. Recomendo muito o aprendizado do hebraico, para permitir o deleite também com o texto original, em hebraico. É repleto de jogos de palavras, rimas e figuras de linguagem que beiram a genialidade. A autoria do texto é estimada em três mil anos, mais ou menos. Diversas melodias litúrgicas foram criadas para acompanhar a cadência da leitura, e é uma experiência verdadeiramente transcendental! A cultura israelense moderna já criou também suas versões para o Shir HaShirim, indo de Idan Raichel a Haparvarim. No Brasil, até os “Los Sebozos Postizos” (a turma do Nação Zumbi) já se aventuraram nas suas versões do Cântico dos Cânticos (como o livro é conhecido em português). Deixei também algumas gravuras que ilustram muito da atmosfera do Shir Hashirim. A última, por exemplo, é uma pintura do Marc Chagall, que teve em muitos dos seus quadros a temática do Shir HaShirim. Bem, deleitem-se. E lembrem-se, como nos alertou Sarah Vaughan “Fale baixo, quando for falar de amor”:

“Levou-me para a sala do banquete, e o seu estandarte sobre mim era o amor. Sustentai-me com passas, forrai o meu leito com maçãs, porque desfaleço de amor. [Que] a sua [mão] esquerda esteja debaixo da minha cabeça, e a sua direita me abraça.”

“Levanta-te amiga minha, formosa minha, e vem. Porque eis que passou o inverno; a chuva cessou e se foi. Os brotos se mostram na terra, o tempo de cantar chega e a voz da rolinha¹ se ouve na nossa terra.”



“Atraíste o meu coração, irmã minha, ó noiva, tiraste-me o coração com um dos teus olhos, com um dos colares do teu pescoço. Que belos são os teus amores, irmã minha! Ó noiva! Quão melhores são os teus amores do que o vinho! E o cheiro dos teus unguentos do que o de todas as especiarias! Doçura está emanando dos teus lábios, ó noiva! Mel e leite estão debaixo da tua língua...”



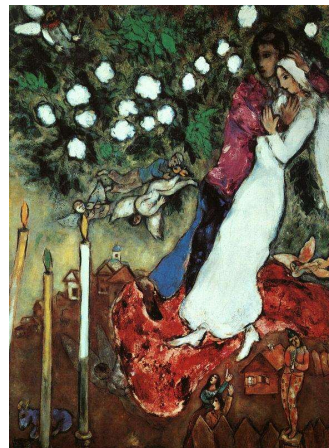
“Levanta-te vento norte, e vem tu, vento sul, sopra no meu jardim para que destilem os seus aromas; que venha o meu amado para o seu jardim e coma os seus frutos excelentes.”

“Eu sou do meu amado e o meu amado é meu, aquele que apascenta entre os lírios. Formosa és, amiga minha, quanto és agradável, aprazível como Jerusalém,

formidável como os exércitos reais. Desvia de mim os teus olhos porque eles me atraem com força.”

“Quem é essa que aparece como a aurora, formosa como a lua, pura como o sol, formidável como os exércitos reais?”

“Os jasmims dão cheiro e às nossas portas há toda a sorte de excelentes frutos novos e velhos; ó amado meu, eu os guardei para ti.”



“Sobre meu leito, à noite,
Busquei aquele que minha alma ama.
Busquei, mas não encontrei.”

“Ele me disse:

‘...Teus seios são como cachos de uva,
e a fragrancia de teu rosto é como o odor de uma maçã,
e o céu de tua boca é como o melhor vinho,
que desliza suavemente de tua boca para minha
e faz mover carinhosamente nossos lábios que estão adormecidos.’”

“Eu sou uma muralha, meus seios são como torres; então eu era aos seus olhos como aquela que acha a paz.”

¹ Espécie de pomba

Judaísmos e Feminismos

Sônia V. Mehl

Quando comecei a entrar em contato com os feminismos a alguns anos, fiz um movimento que foi comum entre muitas amigas judias: (re)construir nossas identidades enquanto mulheres fora da comunidade judaica. Busquei fontes, formações e redes em outros espaços, porque o judaísmo ainda era para mim androcêntrico, não me identificava com as figuras femininas dos textos, com as instituições judaicas patriarcais ou com as desigualdades de gênero nas tradições. Porém, tenho percebido que é possível – e sobretudo necessário – construir um diálogo entre feminismos e judaísmos, onde essas identidades podem se encontrar e se potencializar.

O Shabat tem diversos elementos que nos ajudam a pensar nessas relações e, sendo judaísmos e feminismos plurais, são várias as concepções que propõem esses encontros, como enobrecer as mulheres ao acenderem as nerot, adicionar as matriarcas na Amidá ou ter um Kabbalat liderado por uma mulher. Contudo, te convido a olhar por uma perspectiva judaica centrada no feminino, que resgata uma sabedoria judaica feminista e reconstrói os sentidos das nossas tradições.

Umas das noções centrais do shabat é o descanso no sétimo dia de criação que começa ao anoitecer. A ideia de parar em um momento que é marcado por um ciclo da natureza te lembra alguma coisa? Um calendário lunar, que te convida a olhar para dentro? Os ciclos que vemos no ambiente fora de nós se manifestam em nossos corpos no ciclo menstrual e o judaísmo nos chama toda semana para pensarmos nessas relações. Nossa menstruação tem a mesma natureza cíclica que a lua e observar como ela te influencia pode ser um caminho de autoconhecimento. A tradição judaica, construída na nossa relação com a natureza, é centrada também no corpo feminino.

Outro aspecto, que não é exclusivo do Shabat e que dialoga conosco, é a combinação entre o individual e o coletivo. Muitas rezas e práticas judaicas são particulares, despertando o contato com nós mesmas, abrindo tempo e espaço para nos dedicarmos a quem somos nesse momento, para agradecer, celebrar ou firmar intenções. Ao mesmo tempo o judaísmo é comunitário, a liturgia é constituída coletivamente e sabemos a força que emerge quando estamos juntas.

Enquanto mulheres, precisamos tanto de espaços de solidão quanto da nossa rede e o judaísmo garante isso.

Consegue imaginar se conciliássemos a potência da nossa união dentro e a partir dos nossos judaísmos? Se tivéssemos rodas de mulheres no Rosh Chodesh com a Lua Nova, se repensássemos os usos da Mikve e nos reconectássemos com a centralidade da água e do feminino nesse espaço? Se estudássemos sobre Shechinah, Lilith e inclusive Eva com um diferente método de interpretação e nos aprofundássemos nos valores judaicos de ancestralidade e teshuvá? Que nossas comunidades, instituições e liturgias são machistas e concebidas sobre a perspectiva patriarcal já entendemos. Agora é preciso reconstruí-las e, como sabem, a revolução é feminista.

Shabat Shalom!

Sônia Mehl

Lembrar e Guardar

Raul Cesar Gottlieb

Em sua primeira versão, o quarto dos 10 Mandamentos nos obriga a lembrar (לָמוֹר) o dia do Shabat para que ele seja santificado (ou seja, para que ele seja diferente dos outros dias).

Já na segunda versão, o verbo é outro: “Guarde (לְשׂוֹר) o dia do Shabat para santificá-lo”.

Instaura-se a dúvida: o que fazer, lembrar ou guardar?

Os cabalistas resolveram esta dualidade de uma forma engenhosa. Eles dizem que, como não existe uma palavra humana para exprimir os dois conceitos, Deus utilizou um verbo diferente em cada uma das versões, indicando que na linguagem divina ambos os conceitos se fundem num só, sem hierarquia de um sobre o outro. E os cabalistas consagraram esta compreensão na primeira linha do lindo piut (poema medieval) Lechá Dodi, onde lemos: “Guarde e lembre: duas palavras numa só.”

O Rabino fundador da ortodoxia moderna, S. R. Hirsch (século 18, Alemanha), especula que apenas lembrar do Shabat resultaria numa observância meramente teórica. Lembraríamos dele como lembramos do 7 de setembro (ou qualquer outra data comemorativa), sem, contudo, vivenciá-lo. Ao mesmo tempo, apenas guardá-lo, ou seja, apenas se abster do trabalho, impediria que ele seja levado ao coração e aceito pela alma.

E a alma - a espiritualidade, os sentimentos, o nosso íntimo para além da física, é central para a vivência do Shabat. Na frase “Eis que em seis dias fez Adonai os céus e a terra, e no sétimo dia terminou sua obra e descansou (שָׁנָה)”, a palavra usada para expressar o ato de descansar é muito especial. Ela compartilha a raiz com a palavra hebraica para alma (שֵׁנָה).

Então, o descanso do Shabat tem que estar relacionado tanto com a cessação do trabalho produtivo, num dia que seja diferente dos demais dias semana, como com atividades que preencham a alma, que alimentem os nossos sentimentos, que nos façam imaterialmente produtivos.

- ❖ Trabalho voluntário em prol de uma causa maior do que você e sem interesse de recompensa, pois quando você se coloca a serviço do bem de terceiros, a humanidade se ilumina.
- ❖ Estudo de algo que não seja relacionado com a atividade profissional e que te enriqueça espiritualmente.
- ❖ Diálogo interior com a alma, talvez na forma de reza, expressando a gratidão pelo que recebemos e conquistamos, como também a angústia por nossas imperfeições, com o compromisso interno de lutar para superá-las.
- ❖ Experimentação da beleza, seja pela leitura de poesia e de bons livros, ou pelo deleite com música e com outras formas de arte que expressem a beleza do mundo e das criações dos homens.
- ❖ Vivência da natureza em paz e harmonia com o meio ambiente.
- ❖ Trabalhar de forma produtiva durante a semana, impedindo que o Shabat perca sua santidade ao tornar um dia semelhante aos demais.

Todas estas, além de outras que também preencheram as exigências básicas de santificação (dia diferente), lembrança (agir com intenção) e cuidado na forma são maneiras de vivenciar o Shabat. Não estamos obrigados a cumprir as mitsvot da mesma forma como as gerações do passado fizeram. Ou até mesmo como alguns dos nossos irmãos da nossa geração o fazem. Nossos antepassados inventaram belas tradições. E nós certamente estaremos valorizando seus ensinamentos de forma muito positiva se decidirmos ampliar ou modificar as tradições, sempre mantendo-nos dentro dos princípios fundacionais do judaísmo.

O Shabat está entre os maiores legados do judaísmo. Ele preenche o humano de humanidade.

Raul Cesar Gottlieb